细雨解读赛斯书《早期课》

已知的实相 II

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

共七册（1-72节） 第二册（15-22）

本册代码：Y2-2

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

第二册（15-22 节）

本册代码：Y2-2

细雨 著

细雨社出品

© 2025 细雨 (Xiyu)。 著作权所有。 All rights reserved.
本作品由著作权人授权细雨社(Xiyushe)在全球范围出版发行及权利管理。
分享与使用规则请参考本书内页说明。细雨社主站 www.xiyushe.org 可免费下载。

目 录

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引（202511 版） 1
第 15 节 2
前情回顾： 2
第 15 节 精神分裂、人格片段与肯尼迪遇刺 3
第 16 节 40
前情回顾： 40
第 16 节 光是精神酵素，飞碟，层面 42
第 17 节 87
前期回顾： 87
第 17 节 中间层面，解离，宠物 88
第 18 节 128
前情回顾： 128
第 18 节 树的意识 130
第 19 节 182
前情回顾： 182
第 19 节 相信直觉，伪装，能量转换 186
第 20 节 229
前情摘要： 229
第 20 节 第一内在感官，直接感受 232
补充资料：烟斗与光丝——12 月 2 日细雨梦境记录 274
第 21 节 283
前情摘要： 283
第 21 节 生命解读，债要偿 286
第 22 节 315
前情回顾： 315
第 22 节 被需要的感觉太好了 318

常见问题 i
细雨资料主要获取与下载渠道 .... i i
细雨著作出版总览和代码对照表（2025 年 12 月版） .... i i i

出版结构总览 · 细雨资料建议学习与阅读顺序导引（202511 版）

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	**Y2-2**	Y2-6	S2-4			Y4-4		GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相			活出通透自我		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	**Y1**	《已知的实相I》（共六册）	**X**	《虚空法界》（共九部）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	**Y2**	《已知的实相II》（共七册）	**GY**	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	**Y3**	《已知的实相III》（共六册）	**JY**	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	**Y4**	《已知的实相IV》（共五册）	……	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3《思想的阶梯》第一季第三册　GY1《观影说多维实相》第一册　Y1-1《已知的实相I》第一册

SY《失忆的归途》　YM《隐秘的医案》　X1《虚空法界》第一部　Y2-4《已知的实相II》第四册

学习心法：

1. 要有想象力　书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；

2. 抛开旧观念　先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；

3. 别用脑子想　脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；

4. 看完就忘记　这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。
例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。
以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。
建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨社出版与正版资料访问入口

♥ **细雨社主站**：xiyushe.org — 细雨资料**文字版**电子书库（全册免费下载）

♥ **导航站**：xiyu.love — 有声书、视频与多平台访问通道

细雨社发行方提供：有声书音视频版收听观看支持*

♥ YouTube: 细雨社 | 细雨资料 ♥ 微信视频号: 细雨社 ♥ 哔哩哔哩: 海轮海轮 ♥ 喜马拉雅: 海轮海轮

*以上平台提供本册出版物的公开访问资源，非传播用途。

Y2-2-15.1

第 15 节

前情回顾：

在第 14 节内，赛斯分析了珍的姥爷，一个强大的意识体，在人间活得很别扭，相比起和凡俗之人寒暄客套，他更愿意与自然和儿童在一起享受时光。他把自己和人群分割开了。在此赛斯指出，入世对世人和修行者都有好处，但入世而不迷醉在世间就是个人要修的功夫了。

随后赛斯引入了内在感官与外在感官的话题，并指出我们的世界是如何从一念蓝图中通过内在世界投影显化出来的。

细雨社 www.xiyushe.org

紧接着引入了一小段对时间的解读：不同维度中各自怎么看待时间，又怎么感受与利用时间。

探讨了男性与女性觉知的平衡的重要性，珍太爷们儿而迪克太敏感。

课后，珍精准地记录了自己的一次意识调频的过程（包括罗的记述）。虽然这还只是早期课，珍对这一技巧还很生疏，但可见其天赋在慢慢地展现。在这个过程中，描绘了无意识书写是怎样的一种状态。

第 15 节 精神分裂、人格片段与肯尼迪遇刺

1964 年 1 月 13 日 星期一 晚 9 点 按指示

（“今晚这里有一场暴风雨。”）

暴风雨中的暴风雨。（珍笑着说，这句俏皮话指的是她自己。）

（“你那里会有暴风雨吗？”）

我这里可没有你们那种暴风雨。（珍口述：）不过，今晚我可不打算讨论我的层面所谓的天气。我是在鲁柏自发进行的一个有趣的小实验中途介入的，你应该感谢我，要不是我，他可不一定能安然无恙地出来。

说真的，鲁柏，你让我大跌眼镜。在你的某个前世，你理应对这些事情更清楚才对。

细雨社 www.xiyushe.org

在有意识的层面上，你并不知道自己在做什么，但在无意识里，你非常清楚。这种解离状态可能会带来风险，尤其是当它像你这样被随意诱导时，就更是如此。如果我没有刚好来看一眼，你恐怕整晚，甚至一直到早晨，都会陷入一种相当不妙的状态。

珍在 14 节的后半段，记录了一次自己尝试无指定地连接意识网格，并进行无意识书写，连接到一个很孩子气的意识体，写出来的字很小。赛斯说要不是他中途瞥了一眼珍这里的情况，珍很可能会被那个灵体折腾到早上。当时珍觉得自己对自己的状态是有控制力的，可以随时结束并退出这个尝试，但显然珍高估了自己。

你可以决定什么时候以何种方式开始，却很难掌控何时以何种方

式结束。在没有大能上师的护佑下，自己贸然因为好奇而击穿频率隔离的行为，是很危险的。尤其是当这个行为的执行者内心中负面情绪较多、灵性认知底蕴不足时。就好像学龄前的孩子，独自跑上大马路，而手上还拿着大笔的现金。我从来不建议因为好奇而去碰触灵界，尤其是自己的知见还相当薄弱的时候。

（这里珍不时地来回踱步，声音开始变得大声又低沉。尽管有相当多的变化，她的声音没有上一节课那么的低沉和响亮。）

你竟然还有胆暗示说我在这件事里扮演了某种角色。耍弄手段可不是我的风格，至少不是你所暗示的那种，所以你大可不必担心这一点。你所达到的那种解离状态，本可以被更有效地运用。然而，你却毫无觉知、毫无准备地贸然闯入，实在是太鲁莽了。

细雨社 www.xiyushe.org

珍的路数与状态是都对了，但珍还没有做好足够的准备。赛斯不喜欢珍以这样儿戏的态度去探访灵界的众生。

你能如此轻易地滑入这个架构，这本身就应该提醒你你曾经具备的能力。而你当初滥用了它们。不过，若没有过去的经验，你绝不可能在几乎毫无知识和准备的情况下，这么快进入这样的状态。当我提到“家庭作业”时，我原本可没想让你折腾成这样，更不会建议你去做些在目前阶段可能对你有危险的尝试。

你所进入的状态可以与我的状态相提并论，但区别在于，我是完全有意识的，并且能够掌控其中固有的能力。就像约瑟推测的那样，你确实很可能会如他所建议的那样漂浮起来，不过他展现出了极佳的判断力，及时克制住了这种建议。

珍在上一世是一个极其著名的通灵师，而赛斯作为他幕后的耳报神提供各种背景资料。那一世珍的出神与出体能力多少渗透入了这一生，虽然多数记忆都已经淡忘，但能力转化为一支下意识的技巧遗留了过来。就好像青年时你学会了自行车，很多年没有骑后，再一次碰触自行车时你会很快地重新找到那种技巧的感觉。

修行从来不是一蹴而就的一门功课，一个人的根器粗细（智慧）决定了他是顿悟还是渐悟。之前我遇到一个很年轻的小灵魂所扮演的男人，他潜心修行了一生，都快七十了，他抱怨自己一生的成就还没我一个二十出头的人高，太不公平了。我跟他说：不要用皮囊比岁数。在创立地球这个项目之前我就在了，你呢？

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯说珍当时的状态已经逼近五维空间的频率，但她的问题是她处于一种不能自控的状态下，并且意识涣散、毫无主张与目的，这样的傻白甜进入“社会”不交点儿学费都对不起社会人。如果珍当时任由自己那样下去，她的载具甚至会飘起来。

如果你回想一下，当时你的心智有一部分仍然保持清醒，你还能正常交谈。而你的灵性（psyche）另一部分却完全脱离开来，等待你的指令。它就像一块湿抹布，在狂风中挣扎。这一现象与我们之前讨论过的人格片段密切相关。同样的道理，人格也可以被分裂，一部分保留为主要自我的意识，而另一部分则游离在外，等待被塑造为某种新的存在。

在潜意识的层面，你们两人正是这样创造出了在约克海滨看到的那

些影像。唯一的不同之处在于，这种人格分裂的过程是在潜意识的层次上进行的，而非在显意识层面发生。

这一小段话，透露出来一个大秘密：人格片段是如何繁衍出片段体的。即灵魂用怎样的方式制造分身。

“你的心智有一部分仍然保持清醒，你还能正常交谈。而你的灵性（psyche）另一部分却完全脱离开来，等待你的指令。”——

心智可不是你角色的那个思想，这里的心智指的是灵魂内的自我意识。当时的情况是：鲁柏很清楚自己在干什么，而珍几乎陷入了纯粹的恍惚状态。在这种情况下，就好像你在公共场合，为了蹭网，随便地连通了某公共 WiFi，而此时你并不知道有多少黑客在等着傻白甜连入网络，然后洗劫她的账号内的资源与密码。

细雨社 www.xiyushe.org

你想要的只是在朋友圈发个自拍，但代价是自己手机银行账户被清空了。整个过程自己毫无所知，甚至都不知道还能有这样的风险与这样的技术手段。黑客通过你手机接入的网关，逆向进入了你的手机，克隆了你的手机卡频率，进而复制出你的手机号，并在另一个手机上生成了这个手机号，随后发送指令让你无法登陆任何的界面，甚至无法认证自己就是自己。

手机号就好比你的人格，这人格可被复制、绑架或添加入一些木马程序，成为黑客的移动傀儡，借由你这个人格去攻击其它附近的设备。攻击方式就是给你点儿小神通，然后诱骗你周围的人跟

你学这小神通，进而打开更多的人格意识屏蔽，而且都是自由意识的造作，自己的高我都只能看着，无法保护。就好像小孩把家里的积蓄一个暑假都花空了，给游戏充值，因为知道了爸妈的开机密码。很多玩灵异的好奇宝宝最后疯了就是这个原因——自己的人格被绑架了。

“它就像一块湿抹布，在狂风中挣扎。人格也可以被分裂，一部分保留为主要自我的意识，而另一部分则游离在外，等待被塑造为某种新的存在。”——

赛斯警告珍，这样的冒失的过错已经不是第一次了，在海滨那个极度负面极化的珍与罗就是他们之前玩出来的祸害。

我或许应该进一步澄清，这种分裂是整个潜意识层面的分裂。而在鲁柏 1 月 10 日的案例中，分裂则发生在意识层次。由于鲁柏一开始并未察觉自己是如何导致解离的，所以他无法找到自己误入其中的出路。

顺带一提，所谓的精神分裂症，在许多情况下，也正是按照类似的模式发展而来。至于那段写下的文字，它其实是鲁柏的一个未成形

的、无组织的可能性人格，这个人格只是借机显现自己，并暂时取代了那个长期以来主导它的强大意识控制力。

约瑟，你在这些课程中的作用极为重要。没有你的参与，这些课程根本无法开始，也无法持续下去。因为我们之间的过往联系，我们三人之间有着紧密的连结。然而，我需要你们两人的共同参与，才能成功传递这些信息。以后你们会明白为什么。

鲁柏，你将在两周内戒烟。首先，吸烟对你有害，相信我，我以后会详细解释其中的原因，这些原因至今仍鲜为人知。另外，我拒绝听起来像一匹沙哑的老马——这对我的士气可没有好处。今晚你的声音太敏感、太粗糙，我无法将它调整成我更为悦耳的音调。

每一个人格面向中都蕴含着多个不同的意识面向和过往累世的不同自我，并孕育着将来的或平行的自我可能性。在当下角色的这个“主”人格主动地放弃对自我角色载具的主权主张时，其它的自我意识面向会借机尝试展现自己，这导致一个角色载具中会出现两个或多个自我人格，它们有不同的名字、性格、身世、记忆、认知、观点。如果主人格在某些领域过于逃避自己应有的担当，而不自己做“作业”，让其它人格来帮着解题，那自己就得不到锻炼；并因过度依赖其它人格面向，导致那一人格面向苏醒并谋求对载具的使用权。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯、鲁柏、约瑟，本就是一个人格分裂出来的不同意识面向，所以赛斯有能力在内部扼制这一倾向的恶化，压制其它人格，不让珍这个载具陷入意识混乱。

在这里赛斯第一次很郑重地警告珍不要吸烟，这里给出的理由是影响嗓音。但其实还有更深的因由，只是赛斯还不想上来就吓到她。

Y2-2-15.2

（9:27 休息。此时，珍的声音已恢复正常，虽然仍有些沙哑。我随口提到想请教赛斯关于精神分裂症的问题。不久，珍开始接收相关的信息。9:30 继续。）

这是个很好的问题。精神分裂症的成因在于，一个人格片段从主导人格中“分裂”出来，并且在某些情况下，它的运作方式与主要人格直接对立，或至少表现为一个相对独立的次要人格。

回到你们在约克海滩的经历——如果当时你们没有运用自身独特的创造力，将那些内在的意象投射到外部世界，使它们获得某种物理实相显化经历，你们很可能会发展出某种形式的次生人格（人格分裂，DID）。

细雨社 www.xiyushe.org

即便是你们的心理学家也承认，DID 人格分裂患者在某种程度上至少存在两种人格——一个是主导人格，而另一个则处于相对弱势、受抑制的地位。

（此时，珍的声音变得更加低沉而有力；不过，在本节课中，这种变化仅止于此。）

许多人无法赋予这些人格片段以物质实相，因此或多或少地将它们推开，保持距离。就像鲁柏那晚经历的深刻体验一样，那部分解离的人格“披上”了另一个身份，并试图与鲁柏原本的身份争夺主导权。许多所谓的“附体”案例，本质上都可以归因于这种现象。

在你们的层面，主导人格可以比作主导存有——请注意，这里我仅仅是在打比方。你们层面的人格，会根据自身的潜能而变化、扩展和成长。它在不同的情境下向世界展现不同的面貌，例如——原谅我使用陈词滥调——有时是一张微笑的脸，有时是一张哀伤的脸，但基本上，它仍然是同一个人格。

同样地，在另一个层面上，存有也会在不同的时刻展现不同的形象，并以不同的声音说话。正如笑脸和苦脸都是人格的不同表达，它们丰富了人格的整体体验；而各种转世人格，也同样是存有整体的扩展与表达。

如果一个人格不曾经历童年、成年和老年等不同阶段，它就无法真正成长、拓展到最完整的程度。同样的，如果没有多次转世体验，存有也无法扩展自身的整体性。基于这一原则，你的弟弟迪克很可能还会再度造访地球，以弥补他前世因早逝而错失的体验。

细雨社 www.xiyushe.org

在梦境中，鲁柏那晚所进入的这种解离状态，当然是一种常态——只是，在梦境中，这种能力被用于创造梦境影像。这些梦中的影像，不仅对存有的整体运作至关重要，也作为不同人格之间沟通的桥梁。换句话说，在许多情况下，梦境为前世人格和当前人格提供了一种交流的方式。

它既能帮助当前人格熟悉自己的过去，也能在不干扰清醒时的自我意识的前提下，提醒它自己当下的目标。

自我主体人格是这个角色自我载具计划中原定的使用者。但如果这个“法定”使用者因为自我的懦弱退缩，导致自我的或他人的意识人格面向进驻到自己的载具里，并把自己排挤到边上时，就形成了多重人格。

多重人格下分为：

1、**自我的人格分裂**。这与精神分裂不同，就好比你的房子里的都是自己的血亲家人，但这可不是他们的家。就好像哥哥、姐姐、弟弟、妹妹、妈妈，都搬来和自己一起住，而且他们还对你的人生指手画脚。不过这还算好的，至少自己一家人没有太多坏心眼。

2、如果你门户大开，自己又好客，结果要是请进来什么高僧大德来家住也算你福气了；可是凭借自己的道行与品性，一般进来住的都是流浪汉、酒鬼、破产的无家可归者、强盗。它们多么渴望有个家啊。住进来初期还跟你很客气，甚至帮助你干些力所能及的“家务”。可是习气难改，它们各自都一身臭毛病，每天熏染着你，慢慢地用它们的理论同化着你，你认同了它们的经验、观点、行为作风，就同流合污了。不认同就会打起来，你还打不过它们。这是**多重人格**。

细雨社 www.xiyushe.org

3、再有一种就是：意识体渴望完成自我表达，在生前接触了很多宗教中的理论，坚信要做多少多少好事、善行，才能有资格进天堂。结果死后不敢进入光洞，生怕接引灵找到自己去了天堂以外的什么地方，于是就留在人间做“好事”。不过因为它们自身的心智水平、智商水平、文化水平、对灵界的了解水平都相当地肤浅，它们的善恶观很直接，于是就成了扰乱世间剧本秩序的一股力量，给求财的、求爱的、求名利的、求子嗣的、求健康的带

来回应，让人不再去内省、反思、自立、自强，习惯于走捷径，不断外求、外祈，堕入迷信。

这些灵体也是灵体，代表灵界说话，有很大的说服力。而它们的小神通、小知见、浅薄的认知，成为了多数人自我成长的天花板。它们为自我的达成肆意绑架、破坏、扰乱他人的人生功课与人生铺陈。这个是**人格入侵**。

之前这些还是善灵。那心中充满反社会人格的家伙，其作为就更让人头痛了，在这里先不展开说了。

总之提醒大家：别说叶绿素是精神酵素就每天吃斋，体寒的人这样吃也会生病。知见要通透平衡了再开始行动。别听风就是雨地乱搞，看珍搞了个通灵板就写书了，自己也夜里不睡觉去通灵。先把知见都学得差不多了，把自己的身心灵都引上三正道后，再做一些实操也来得及。别急，时间与生命是无尽的，但要是你爬上了墙头发现梯子搭错了方向，那才叫得不偿失呢。

细雨社 www.xiyushe.org

我推荐在梦中学习，在醒后记录梦境并解梦，这是最安全和高效的一种学习方式。梦是多种信息汇总的缓冲地，并且梦是有保护机制的：梦中的你是一个投影人格片段，你可以轻易地划分梦与现实，不会丢了主人格的地位；同时梦中有自己高我的护持，不会出太大的纰漏，不会因为你动用了自由意识，去孤注一掷地走歪路。

人格障碍

人格定义为人的行为模式和处理事务的习惯，人格障碍则是表示这种行为模式和习惯对于人际关系和生活工作的影响而产生的障碍。

偏执型人格障碍、分裂型人格障碍、分裂样人格障碍、

表演型人格障碍、自恋型人格障碍、依赖型人格障碍、

抑郁型人格障碍、回避型人格障碍、边缘型人格障碍、

反社会型人格障碍、强迫型人格障碍、被动攻击型人格障碍。

很多人把人格障碍理解为人格分裂，尤其是表演型人格、边缘型人格、分裂样人格。不同点在于：这三种人格障碍是心理疾病，患者很清楚主角就是自己，只是自己无法控制自己在不同的意识面向上摇摆着；而人格分裂是明确地出现了多个不同的主角人格；精神分裂是指一个主角中出现了内外两套感官，而两套感官的同时运作让主体陷入困惑中，因为两套感官传递的信息、所见所闻是不同的。

细雨社 www.xiyushe.org

（9:50 休息。当珍又开始传述时，她的声音再次变得低沉些。10:02 继续。）

我想请求一个特别的恩惠。能不能暂时关掉主灯，拉开百叶窗和窗帘，或者其他什么方式，让我能看看这雪夜？

当我和你们在一起时，我以某种方式与珍相连——这点我稍后会解释——因为我能看到她所看到的，以及其他种种。当然，我可以让自己暂时解离，但这样做再返回的过程，并不值得花费精力。这就像换上某种潜水装备，又脱下来换成另一套，然后再换回去。所谓“装束”并不仅仅是指身体上的衣物，它们有时也可以作为一种载具，就像潜水装备那样。

（珍按照赛斯的要求，关掉了两盏灯中最亮的一盏，又拉开百叶窗。她站在窗前，一边说话一边望着外面——距离房子仅一街之隔的繁忙十字路口。新雪覆盖了一切。）

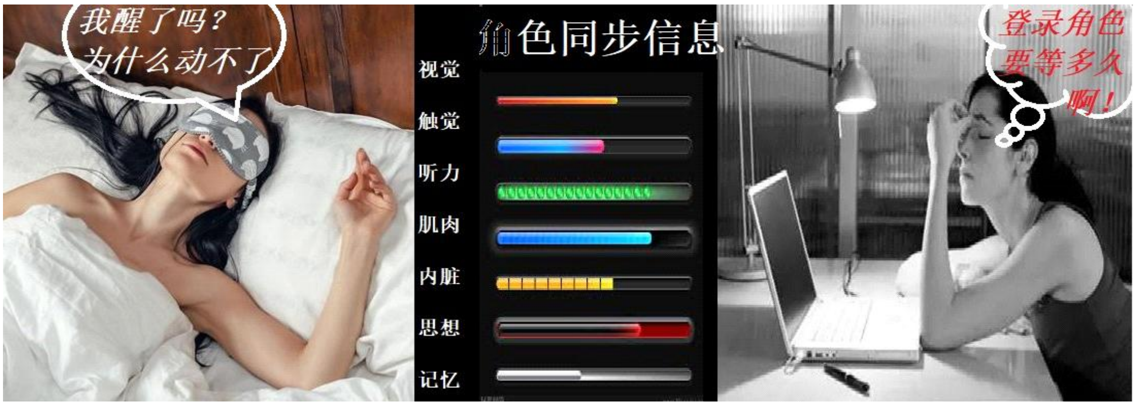
这景色真是令人惊叹。我很高兴你们住在这样一个不错的角落。而说到爱因斯坦，他看到的远比他自以为看到的要多，他本身也远比他自认的自己要更宏大。当我们回到时间的讨论时，我会彻底讲解这一点。

细雨社 www.xiyushe.org

意识体进出载具的时候需要对准载具现有的频率做出调频的动作。就好像你想要跳上一辆奔驰的列车，你首先要跑得和火车一样快。但在这里，例子正好相反：我们是那个慢的频率节奏，高维意识体进入我们就好像要从奔驰的火车上跳下来，还要小心别把路边的东西撞坏。

很多时候我们的角色载具从睡眠中醒了，但自我意识还没有能穿戴上这个载具的皮囊，这导致意识的回归而躯体的不可操控性，民间叫做鬼压床，医学上是属于一种睡眠瘫痪症。那时你会发现自己处于一种多时空的套叠状态，多个平行时空中的自我与周边会套叠在一起，直到慢慢地你对准了这一实相的频率，并且完成

了角色载具的再启动。



上图文字：“我醒了吗？为什么动不了？”

角色同步信息：视觉，触觉，听力，肌肉，内脏，思想，记忆

“登录角色要等多久啊！”

（我之前提到，在上次休息时，我曾打算请教赛斯关于爱因斯坦的理论，我们也聊到了我们的猫，威利。）

你的猫确实是一个片段，而且它确实能在某些时候感受到我的存在。

细雨社 www.xiyushe.org

（“那次在厨房是怎么回事？”

某个星期五晚上，我们刚刚从杂货店购物回来。珍给威利开了点新鲜的食物，他在我们狭小的厨房里吃着，而珍则开始整理买来的东西。我当时正提着一个空的垃圾桶，从工作室走进厨房。珍跪在地上，把手伸进橱柜里，威利正好被困在她身后。当我走近时，它突然疯狂地嘶嘶叫着、口吐唾液，在原地团团转，似乎找不到逃离厨房的办法。珍背对着它，猛地站起身，结果重重地撞到了打开的柜门上。这一撞力道不轻，让她头晕了好几个小时。我们从未见过威利表现得如此异常。不过几分钟后，它又像往常一样恢复了平静，继续进食，仿佛什么都没发生过。

几天后，又发生了一次类似的情况。这一次，我走进客厅。外面已经天黑，珍正抱着威利。当我靠近时，它突然惊恐地吐着唾沫，从

她的怀里猛地跃出，在她的两条前臂上狠狠抓了一下。可就在一分钟后，它又恢复如常，对我们两个都十分友好。）

它的感官极为敏锐，内在感官也完美地调谐到了合适的状态。即便是现在，它依然能感受到我的存在。不过，随着它对我越来越熟悉，这种异常行为将会完全消失。我的存在在你们二人之间交替，这让威利感到困惑。你们看看它，现在看看。

（就在赛斯透过珍讲话的同时，威利突然发出一声响亮的喵叫。它开始挑逗着珍，跳跃着，就像它平时想引起关注时的样子。但这次，它的执着显得格外不同。当珍试图在房间里踱步时，它绕着她的脚打转，最终她不得不低下身来抚摸它，暂时中断了口述。随后，威利跳上了珍的椅子，正对着我，盯着我看了一会儿，而我正忙着做笔记。它的眼睛大而明亮，似乎比平时更深邃——就在那一刻，我意识到，每当珍在口述时，她的眼睛看起来也是这样的。过了一会儿，威利终于放松下来，在椅子上安然睡着了。）

细雨社 www.xiyushe.org

猫是一种视觉与感知频谱很宽的动物，它对家宅中的陌生意识会自发地表达出警告，而对它熟悉的意识体感到亲近。猫无法分辨活人与死鬼，不过它讨厌死鬼散发出来的阴寒频率。某些很有人情的狗也能看到与感知到亡灵的存在。但不是所有的猫狗都有这个能力。如果它只是一个动物，那它就是一只动物而已。不是所有角色内都必须有意识体入住。

（赛斯现在提到了我前一天经历的灵视片段。当时我正在画画，突然间，我好像又看到了我的弟弟洛伦——他在前世是一位僧人，身披旧红袍，双臂伸展，脸朝下倒在那条尘土飞扬的红色道路上，那

正是我之前见过他的地方。这一幕非常短暂，但却是我第一次在做其他事情时，有意识地接收到这样的画面。）

你的灵视体验发展得很好，约瑟。你可以期待它进一步拓展、成长并趋于成熟，就像鲁柏的能力已经展现出惊人的进步一样。我对现在是否要谈及珍的沃尔特·泽的经历有些犹豫。她的有意识自我设立了屏障，而任何情况下，她都必须自愿地允许资料通过。我只想说，她已经摆脱了一些过往的责任，并偿还了一笔旧债。

沃尔特·泽（Walt）是珍的前夫。1929 年出生的珍，祖父在她 19 岁的时候过世，对她打击很大。她开始寻找男人填补内心中的缺失。1948 年开始与沃尔特·泽交往（他也是来自破碎的家庭）。并相约骑机车前往西岸拜访珍的父亲。

细雨社 www.xiyushe.org

沃尔特和珍于 1951 年有情人终成眷属，步入婚姻的殿堂。但之后珍发现自己为了供爱人沃尔特读书而在收音机厂辛苦工作，而他根本没有到学校去。珍从幼年时期就已经开始表现出的强烈情绪化，随着自己对家庭与婚姻的质疑爆发了。两个从单亲家庭与苦难童年中走出来的孩子，因为惺惺相惜而走到一起，又因都没有见证过如何经营婚姻而彼此折磨。婚后的第二年，珍就渴望像妈妈一样摆脱婚姻，很快在舞会上遇到了罗，开始秘密约会。珍于 1954 年与沃尔特·泽离婚，婚姻存续了三年。

珍在 1984 年去世前没有与沃尔特再有交流。在珍去世之后一年左右，沃尔特给罗写信。虽然俩人从来没有见过面，但开始了一

系列最有趣的通信。沃尔特为罗提供了关于珍和他自己的历史背景信息，罗才知道他当时坚持得有多辛苦。珍始终在找一个男人，她知道那不是他。沃尔特后来再婚了，娶了一个性格温暖来自温馨家庭的女孩，并生育了几个孩子。多年来，他一直在纽约州政府奥尔巴尼工作。他酷爱铁路建设，退休后和妻子经常乘火车旅行。婚姻一直温馨而美满。

沃尔特从罗那里得知了赛斯资料，并传达给家人学习。他对赛斯资料非常感兴趣，并提出了许多问题。而罗对当年婚内插足表示歉意，沃尔特觉得自己只是珍疗愈自己的临时处方，感谢罗挽救了珍，也挽救了自己。他知道一切都是安排好的，每个人都尽力了。“我们都来自残缺的家庭，谁也无法从谁那里学到如何经营婚姻。我们都没有从父母那里学到，也无法从对方那里学到。”

在 1991 年公布的一些私人课的资料里，赛斯告诉珍，在她的第一段三年婚姻中，真正被伤害的始终都是沃尔特。鲁柏作为男人时负了她，这次出生前说好要平衡这一内心的愧疚。他们离婚是因为他想要有自己的孩子，而珍是毕业季，必须没有子嗣才能毕业。

Y2-2-15.3

（“赛斯，你能告诉我们一些关于肯尼迪总统的事吗？”）

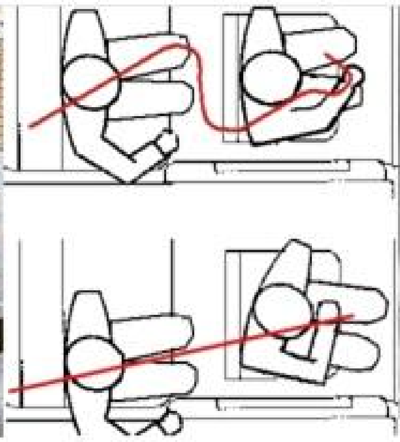
他是你们的总统，不是我的。你们已经知道刺客是谁了。当然，这

场毫无意义的屠杀并非命中注定。它始终属于可能世界的范畴，而悲剧的进程最终以某种方式达到了高潮，类似于珍在《理念建构》中描述的情境。

杰克·肯尼迪本人对事件有某种预感，甚至在事发过程中，他也已为死亡做好准备。他的潜意识心智始终知晓死亡的真正本质，而在有意识层面上，他对死亡抱持着某种轻率的态度。

背景资料：

1963 年 11 月 22 日星期五中午 12:30，时任美国总统的肯尼迪在经过德克萨斯州达拉斯的迪利广场时被枪击刺杀。肯尼迪是美国史上第四位遇刺身亡的总统，也是第八位在任期内去世的总统。



负责总统遇刺案调查工作的沃伦委员会在经过了长达 10 个月的调查之后，于 1964 年 9 月发表了一份官方报告——《沃伦报告》。此报告指出，刺杀肯尼迪的凶手是德克萨斯州教科书仓库大楼的雇员李·哈维·奥斯瓦尔德，他从该大楼的六楼窗口向乘坐敞篷车从楼下经过的总统开了三枪，第一枪落空，第二枪击中肯尼迪后颈下方再穿出打到他前方的德州州长约翰·康纳利，致命的第三枪从后脑击穿肯尼迪的头，脑浆四溢，肯尼迪迅速被送往附近的帕克兰医院，但被宣布抢救无效。

时代背景信息：

1917 年 5 月 29 日，约翰·肯尼迪出生于美国马萨诸塞州布鲁克莱恩比尔街 83 号的寓所。父亲老约瑟夫·P·肯尼迪和母亲罗斯·菲茨杰拉德·肯尼迪于 1914 年 10 月结婚，共育有子女九人，四男五女，肯尼迪是次子。

肯尼迪的父亲老约瑟夫是一位富裕的商人，亦为民主党爱尔兰籍天主教党员的典范。1940 年卸任驻英国大使后，他开始将他的注意力放在他的大儿子小约瑟夫身上，希望他能进入政界并且可以被选为总统。小约瑟夫在二战中牺牲后，他将希望放在了他的第二个儿子约翰·肯尼迪身上，小名“杰克”。这位拥有财富、社会关系和野心的父亲在这个家族的政治野心中扮演着非常重要的幕后指挥。

他改变了历史的轨迹，他的死又改变了历史的轨迹！

细雨社 www.xiyushe.org

约翰·肯尼迪：美国第 35 任总统，是美国颇具影响力的肯尼迪政治家族成员，被视为美国自由派的代表。在第二次世界大战期间，他担任美军军官，曾在南太平洋英勇救助落水海军船员，因而获颁紫心勋章。从政后 1946 年至 1960 年间先后担任众议员和参议员。

1960 年当选美国总统，成为美国首位信奉罗马天主教的总统。任内的主要事件包括：试图废除联邦储备委员会、猪湾入侵、古巴导弹危机、树立柏林墙、开启太空竞赛、越南战争以及美国民权运动。

进入宇宙全力太空竞赛的政策，为日后引领 NASA 成功达成阿波罗登月计划奠定了基础，美国人也收获大量的高科技优势，这和肯尼迪在冷战期间太空计划的关键地位极有关联。

此外，肯尼迪遇刺身亡后，官方在随后的调查报告表明李·奥斯

瓦尔德是刺杀肯尼迪的凶手，但奥斯瓦尔德亦随即被另一位刺客杰克·鲁比刺杀，使得案件真相扑朔迷离。肯尼迪遇刺案被视为对美国历史的发展产生重大决定性影响的事件之一，因为这一事件在其后数十年中一直影响了美国政治的发展方向。

解密文件：“赛伯计划”

汇报人：早上好，总统先生。首先，我想向您提供一些有关我的背景的信息。我在中央情报局工作了 31 年。我从 1960 年开始担任这个项目的管理员。我们有一个特殊的小组，我们称之为“MJ-6”，负责所有这些信息。总统先生，它被称为最高机密代码。此信息超出了“最高机密”范围……

自 1947 年以来，美国一直受到外星访客的访问。我们有证明。但是，我们也有一些证据表明，外星访客的各种种族已经访问了地球数万年。总统先生，我将这些访问称为 ET。

细雨社 www.xiyushe.org

1947 年 7 月，新墨西哥州发生了一件了不起的事件。在暴风雨中，两架 ET 航天器坠毁。一架坠毁在新墨西哥州科罗纳西南，一架坠毁在新墨西哥州达蒂尔附近。美军最终找到了这两个地点，并回收了所有碎片和一个活着的外星人。我将这个外星人称为“EBE1”。我们之间展开了深入的科技合作。

那个“好小子”杰克将在三年内转世为印度的一个乞儿。如果他能像过去那样出色地完成自己的使命，那么在这一世，他也会取得非凡的成就。他的名字将是 Ambum（A-M-B-U-M），发音为 Ammum（安姆）。这一次，他将从贫困中崛起，而这种经历将极大地强化他的存有目标。

奥斯瓦尔德（Oswald）一直都是一个人格片段，就像所有精神病患者一样。

正如我之前解释过精神分裂症的机制那样，人格的某个片段可能会从主要行为人格中断裂出来。而在某些情况下，存有的一部分会在尚未完全成熟、未到适合转世的时机便提前转世。这种情况下，它无法携带完整的心理基因蓝图，因此带来了混乱和困扰。这就好比某个噩梦中的狂野影像，携带着完整的物质能量，闯入了现实世界。

这样的人深知自己的缺陷，然而，由于他们的“自我”虽然扭曲却仍显得主导，他们反而会因此更加狂暴与迷惘。他们缺乏基本的整合机制，无法维持心理的稳定，也没有足够的潜意识记忆来赋予他们真正的内在身份。因此，他们往往会攻击那些心理整合度更高、人格更强大的人，而他们也极容易因情绪的剧烈波动被推动至悲剧性的境地。

噩梦本身只是潜在的崩解可能性，现实中极少真正发生。我之所以提起这一点，是因为刚才曾顺带提到了“噩梦”一词。

细雨社 www.xiyushe.org

一般来说，梦境大多是过去人格向当前人格传递信息的过程，而噩梦通常并非如此。它们更像是主要人格对自身发出的警示，提醒它在当前意识层面下隐藏的恐惧或焦虑。在此之下，你会发现涉及个体转世的记忆层。再往下，则是更深层的集体意识资料，其中不仅包括整个人类种族的体验，还可能涉及更早于人类存在的意识形态，甚至正如珍所推测的，还可能涉及跨维度的其他存在状态。

存有是这些层的总和，在任何时候都能有意识地调度所有这些知识。然而，尽管我把它们描述为层层叠加的结构，但实际上它们并不是严格的上下关系——这样说只是为了方便理解。事实上，这些层级无处不在，彼此交织互通，形成了一张庞大的意识网络。意识流可以在不同层级之间穿梭，就像通道交错的宏伟殿堂，存有的声音回荡在每一个相连的长廊之中。

正如你们所见，今晚我决定加入一些新的资料。不过，我随时都会

确保，任何我曾讲解过的主题，都会得到充分而深入的阐述。

请注意赛斯与珍的这对话发生在 1964 年 1 月 13 日，刺杀发生在 1963 年 11 月 22 日。

我们可以看出，在这个世界性历史大事件中蕴藏着不同的版本。扮演肯尼迪的意识体是知道自己当天会被刺杀致死这一可能性的，但不知道具体发生这一可能性的是不是自己所在的这一版本的平行实相。换句话说，因缘聚合，一个主线剧情上的不同分支都同时存在，而哪一条分支与哪个刺客真的动手了，因缘聚合，那个分支才表现出刺杀的显化，而这个显化中又分为刺杀致死与刺杀失败的可能性实相平行分支。

细雨社 www.xiyushe.org

而转换视角看被司法认定为凶手的男子，他在出生前就已经要达成这一历史剧的演绎了，而是否是他开的枪造成的致命伤，都已经不再重要。就好像在第一次世界大战因为偶然的刺杀事件开始的前一年，心理学家荣格已经在他的《红书》中记载了他在火车上小睡时，看见的战争之惨烈。而具体描述二战的预言则在公元六世纪与十六世纪的历史文献中可以精准地查到。

每每看到人们因为某些事件义愤填膺展开对某一角色的人身攻击与咒骂的时候，我就会想起，看话剧的小战士起身要拿枪射击话剧演员所扮演的反面角色黄世仁。

回归正题。

赛斯给出了资讯：演绎肯尼迪的意识体会在三年后的印度出生，扮演一个名叫“Ambum”的小乞丐。

这条信息中包含了两层意思：第一，所谓的“未来”已经发生，就陈列在同时性中；第二，总统与乞丐，这是对等的人格体验。峰顶与谷底的深度是对等的，你可以选择先经历哪个。如果都是中线、平平无奇，那对等反差的幅度也相对较小。

“人格的某个片段可能会从主要行为人格中断裂出来。而在某些情况下，存有的一部分会在尚未完全成熟、未到适合转世的时机便提前转世。这种情况下，它无法携带完整的心理基因蓝图，因此带来了混乱和困扰。这就好比某个噩梦中的狂野影像，携带着完整的物质能量，闯入了现实世界。”——

细雨社 www.xiyushe.org

怎么理解这一句话？这可是一个很关键的知识点！

首先看“主要行为人格”。比如，我们说一个孩子在出生时，父母期许其上重点初中、高中、入名校、留学拿学位、迎娶白富美、强强联合走上人生巅峰，然后当上总统。这是人生蓝图的主线剧情，积极向上，稳健踏实。这一蓝图在孩子没有出生前就被确定了下来。然后按部就班地在每一个时间点上被安排发生，成为思想的内在世界投影到外在世界的蓝图实相。

可是、但是、可但是，我们说过一切都是频率中的概率，所有的

可能性都会被展开，并得到充分地探索，那有一种可能：这孩子很叛逆，虽然出身名门，保送名校，但就是喜欢不羁狂野的嬉皮风格。学业未成，吸毒、泡妞、偷窃，加入犯罪团伙，体验了遵规守矩的对等性体验展开的别样的分支。那个人格身份没能达成智慧的累积、知见的成熟，就已经步入社会，沾染上诸多习气。

举个例子：就好比一个在校舍里的乖孩子梦到自己在街头抢劫，被警察追赶，被同伙出卖。“好孩子”惊醒了：“好在是个梦”；而与此同时，睡在桥洞里的小恶霸也惊醒了：“好在辍学了，不用参加考试”。——对等的体验在不同的角色中被同一个主人格的人格片段同时演绎着。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的分支在各个节点上依据不同的可能性展开：好孩子一路顺遂，终于当上了总统。父亲在感叹自己培养得有多成功，然后收到消息：孩子遇刺身亡。一切犹如黄粱一梦。既然有遇刺身亡的，就有寿终正寝的，那在自己成就中辉煌退休的人格片段反观在流弹中殒命的自己，就觉得那不过是“噩梦中某个狂野影像”。

“这样的人深知自己的缺陷，然而，由于他们的‘自我’虽然扭曲却仍显得主导，他们反而会因此更加狂暴与迷惘。”——

在角色载具小我中迷失了本性的自我，虽然一生中都明确地知道自己有这样或那样种种的不足与内心的扭曲，但却无法找到合适的方式展开对自己的反思与悔悟——他们太把自己当“人”了，

除了“我”之外看不到任何与万物的共荣，更别说领悟到内在的自我意识群体了。独立的“我”，毫无顾忌地肆无忌惮地猖狂与张扬着自我，同时又深深地困惑一切存在的意义。

“他们缺乏基本的整合机制，无法维持心理的稳定，也没有足够的潜意识记忆来赋予他们真正的内在身份。因此，他们往往会攻击那些心理整合度更高、人格更强大的人，而他们也极容易因情绪的剧烈波动被推动至悲剧性的境地。

噩梦本身只是潜在的崩解可能性，现实中极少真正发生。”——

当人格犹如脱缰的野马、离队的孤雁，没有什么可以制衡其内心中的造作，无法通过梦境或机缘去窥见其它自我意识面向上的信息，甚至对自家高我的警训也充耳不闻，觉得只有宗教、科学才是道理，只有名利、奢华才是道路，天下人都对不起我，只有我才过得最悲催。内心的不甘、如果、愤恨激荡着自己，逃离、摆脱当下的一切，谁说什么都听不进去，陷入深深的自我痴迷；然后人格从主人格群体里崩裂、叛逃了出来，主动与全体其它自我断绝了联系，投身到利己主义的疯狂中。然后每天独自舔舐着伤口，怨恨这世间所有的人与天地间所有的灵。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的可能性，每一个角色都会遇到，成为负面极化的彰显。有些这样的负面极化，被自己亲身体验过一段时间；有些深陷其中痛苦着，但不知出路何在；有些只是表现为自己的一场“好真实”的噩梦，然后唏嘘一番；有的可能会实相化成为一个角色，活生

生地站在你面前，与你对视，犹如海滨舞池中的另一版珍与罗。

“一般来说，梦境大多是过去人格向当前人格传递信息的过程，而噩梦通常并非如此。它们更像是主要人格对自身发出的警示，提醒它在当前意识层面下隐藏的恐惧或焦虑。在此之下，你会发现涉及个体转世的记忆层。再往下，则是更深层的集体意识资料，其中不仅包括整个人类种族的体验，还可能涉及更早于人类存在的意识形态，甚至正如珍所推测的，还可能涉及跨维度的其他存在状态。”——

这种主人格的不同极化人格，它们不是存在于前生或来世里，它们就存在于与你平行的其它版本与频率的地球实相中。在一般情况下我们是无法窥探到其它平行自我的存在的，因为那容易导致角色我对自我唯一性认知的瓦解。但在梦中，每一个我都把自我的信息上传给自己的主人格，在上传的过程中有时会发生信息的侧漏；而这信息的侧漏形成了梦，让自己可窥见其它可能性中自己当下的生活，而另一个自己可以但不必须与自己同岁。

细雨社 www.xiyushe.org

我们所处的当下不具备对所有人格强制统一的约束力，没有一个跨维度的国际标准时间，每一个我都活在自己的时间线中。这差距可以相当地巨大。就好像地球上的几个不同文明高峰，在我们看来是依次展开的；但在高维眼中，那只不过是同时平摊在面前的不同游戏体验园区，分别承载着不同的意识面向的探索。灵体想要历经哪一个意识面向的探究，就进入哪一个园区内的哪一个时代。它们就像根目录中的下拉菜单一样，分成不同文明的园区、

每个文明中的不同年代、每个时代中的不同意识面向、文化倾向的国家与地区。

“存有是这些层的总和，在任何时候都能有意识地调度所有这些知识。然而，尽管我把它们描述为层层叠加的结构，但实际上它们并不是严格的上下关系——这样说只是为了方便理解。事实上，这些层级无处不在，彼此交织互通，形成了一张庞大的意识网络。意识流可以在不同层级之间穿梭，就像通道交错的宏伟殿堂，存有的声音回荡在每一个相连的长廊之中。”——

存有们存在于根目录外，地球选项只是根目录中的可选项之一，但每个存有当下的意识频率和能量当量决定了也制约了其当下可选择的范围。在存有之上还有一切万存。存有只不过是更大的角色而已。其下是主人格、人格、人格片段，这些片段就是当前正被演绎或过往演绎过的一版版不同的自己。一切万存低于一切万有。

一切万有、一切万存、一切所是

一切万有，All That Is。源头，本源，本源意识。本源分狭义本源和广义本源。

一切万存，everything that is。赛斯资料专有名词，用来表示比一切万有小、比一切所是大，但强调多维的概念。狭义本源中与广义本源中本源意识的意识体分身们。

一切所是，that which is。赛斯资料专有名词，用来表示比一切万有小、比一切万存也小的、但是，比自己大的，“非自己”的概念。狭义本源中与广义本源中本源意识的意识体分身们所正在、将要与扮演过的种种角色。

这些层级看似等阶森严，但其实都是为了让理解变得清晰而逻辑化了的产物。就好像你在北京逛菜市场，硕大的菜市场中，有高中生、大学生、博士、菜农、保安、小白领、大老板、区长、局长、市长夫人，大家都是人群中的一个人而已，过着吃喝拉撒睡的生活。身份与地位是一套体系，生活是另一套体系。两套体系无缝地交织在一起。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-15.4

（10:45 恢复传述。）

在某种程度上，你们自己也或多或少能觉察到其他层面，并与之沟通，就像你们可以和自己的猫交流一样。想象力让你们得以进入这些层面，正如你们可以想象另一种动物的生活一样。

的确，从生理上讲，人类和猫一样，都是动物。然而，各种存在之间的差异，某种程度上相当于层面之间的差异，虽然并不至于截然不同，因此形形色色的存在确实能够共存。你当然无法真正体验猫对时间的感知方式，但你对它们的时间概念的理解，仍然远比它们对你们时间概念的理解更加贴近。

多数人在人生中不止一次地幻想过“如果”，然后惨淡地笑笑，

继续活在自己的当下。其实多数这样的遐想并非空穴来风的无稽之谈，任何一种可能性都真切地被所有自我探索着其究竟。只是我们被教化成如此的唯一与高高在上，因此失去了与其它自我的认同和共鸣。甚至把自己凌驾于整个自然之上，却不知道自己不过是这个游戏中微不足道的过客而已。

（休息时，我曾提到赛斯声称自己曾造访其他层面。）

在更广义的层面上，生命的形态当然千差万别，各种不同类型的演化也在不断发生。当我说我访问了另一个层面，你可以想象如下的体验：

假设你不仅能够在一定程度上理解你家猫的时间概念，还可以透过它本身去直接体验它对时间的感知。在这个过程中，你既不会打扰它，也不会限制它，更不会让它感到不安。它甚至不会察觉你的存在，而这种体验也绝不可能被视为某种形式的入侵。

细雨社 www.xiyushe.org

（此刻，珍盯着我，为了强调，拍了拍桌子。）

进一步想象一下，你不仅体验到了猫科动物的时间感，还能从内部感受到它那层毛茸茸的皮毛，以及其他一切猫科动物独有的生理特性。作为一个纯粹的旁观者，这大致可以类比于我在不同层面间的旅行。

因此，我无法造访比我自身层面更高的层面，因为在那些层面上，比我更敏锐的感知力会立刻察觉到我的存在。这种情况通常不会发生在你们的层面上。即使你们的感知能力有限，你们仍然能够察觉到我的存在——尽管我的层面比你们的层面更加发达。

我们可以通过观察其它人的生活获取到超越自己生活经验的见识，这让影视剧和文学故事在相当长的时间内成为最受欢迎的消遣形式。但你会发现，我们所能观察的其它人生都是比我们状态低或雷同的人生经历，而那些因“贫穷限制了想象力”的高端的、隐秘的内幕人生，虽然和我们就在同一片天地、同一个城市、同一条街上，你却对其知之甚少。你可以拿着自己的摄像头走进胡同里去拍摄一个老大爷一天的起居，但是你却无法因为是个网红就走进白宫观察总统怎么上厕所。

意识体可以向下兼容意识频率，但无法观察超越自己频率的事物，这就是意识频率的局限性。低频意识体目光短浅、见识浅薄就是因为这个。自身的意识频率决定了你能和什么“人”做朋友，因为同频相吸、彼此共鸣、相互理解。这才是吸引力法则的真正解读。学习吸引力法则，不是学会许愿，而是让你发现自己的目标与行动决定了你最终的所是。

细雨社 www.xiyushe.org

所以你看，规则正是以这样的方式运作，我们或多或少被“限定”在各自的领域之中，某种程度上的管控确实存在。这个主题以后还会再提到，我也会更深入地讨论它。你们已经看到，当我进入猫的环境时，它确实能在一定程度上察觉到我的存在，因此，我们其实并没有完全脱离可见性的限制。

在许多层面上，我们对那些处于相应层面的人来说是完全可见的。而在某些层面上，我们对他们而言是隐形的，同时，对我们来说，

也有些存在是不可见的。

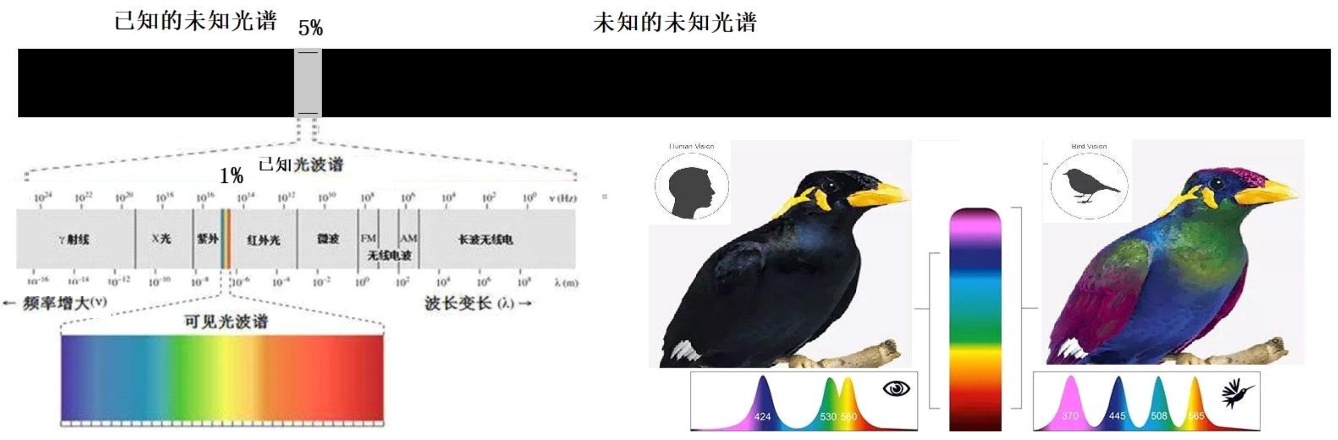
意识频率等级压制始终存在，就好像你知道、也能拿到大一的教材，但你首先必须能在高三完成自己的学业，并达到毕业的基础分数。而你把高三的教材放在幼儿园小朋友的面前，哪怕每一个字与数字他们都已经认识，但就是不能理解那书里到底在说什么。虽然没有一个所谓的时间，但我们确实需要经历一个真切的成长过程。虽然我们自己的完形已经在那里，但长成它的这一过程却还在这个当下进行中。

实相是分层的，不同的频率构成不同的层。人类肉眼可见光的频率宽度，不能说是最差的，但确实没有多少可恭维的余地，因此我们把光分为可见光与不可见光。这里注意，“不可见光”不是不可见，而是我们人类或说少部分被蒙了眼的人类对其不可见。那还是光，同样蕴含着与可见光同样多的信息与信号。你知道我们可见的部分占全部已知光谱的多少吗？你知道我们已知的光谱占全光谱的多少吗？

我们只能用我们可见的物质制作我们可见的仪器，来拓展观察一

小部分我们不可见的光频射线。而就算一只刚出生几天的猫，都比我们最顶尖的科学家能看见的要多得多。所以开玩笑地说，猫不相信科学，不是因为它迷信，而是因为它看见了真相。

肉眼有三种感官神经突，我们是看不见紫色的，紫色是我们在思想里后台生成、脑补入画面的，叫做后台场景渲染。就连我们认为进化链低端的鸟，看到的世界都比我们多数人丰富多彩。人本身是可以看到更广谱的光线的，至少在童年时，在囟门没有闭合骨化前。所以很多修行者在成年后需要经历很痛苦的颅骨逆向发育。



上图文字：已知的未知光谱，未知的未知光谱，5%，1%，已知光波谱，可见光波谱，γ射线，X 光，紫外，红外光，微波，FM AM 无线电波，长波无线电，频率增大，波长变长

（我问珍：“赛斯打算谈谈他的形态吗？”）

正如我之前提到的，感官会随着物质化所处的层面而变化。如果你指的是我现在的形态，那么我可以呈现出许多种形态。换句话说，在一定范围内，我可以调整自己的状态，但在这样做的时候，我并不是真正“改变”我的形态，而是选择融入到某种存在之中。

如果你想问的是我的“原初形态”，那么它是一个“人类的形态”，但并不是以与你们相同的方式物质化的。也就是说，我可以随时选择将其“非物质化”。

不过，从你们的角度来看，它根本算不上“物质的”......在这里，我想这可能会成为一个理解上的障碍。人类的物质形态对所有存有而言都极为重要，因此，存有往往会在很长一段时间内保留这种“概念形状（idea shape）”。此外，我以后还会进一步谈论“概念形状”，它有点类似于物质层面的基因和蓝图，只不过是在不同的显化层面上运作的。我相信，尽管无法确定，但在人类发展到某个阶段后，这种“人类的概念形状”可能会消失，并转变为某种更适合、更理想的形态。而存有本身，也只是更大整体的一部分。

小赛斯在现阶段还保留着类人的形体轮廓、与我们不认为是物质而是物质质地的身体，我们多数情况下叫这一形态为灵体。灵体有形有质，但犹如一个空中飘荡的烟圈一样，可以随意变化形状或融入某人、某物、某一动植物中。灵体的形状、相貌、穿着都可以随意显化，就好像我们可以通过整形外科，改变容貌、性别、身高、体重，并且选择不同民族的传统服饰，让自己看上去很不像过往的自己。不过每个人内心中都习惯性地认同某一个自我形象更能代表自己，就好像你社交软件上的头像。那不过是一种选择，但这选择也反映出了你当下内心中对自己的评估与认知，表达出一种渴望。

不同星球上的角色在毕业后，都普遍更喜欢自己习惯了的形象，大家也见怪不怪。没有哪个形象更好或更坏，如果你实在看不惯，

吐吐就习惯了。这里没有佛教说的什么身体有三十二相、八十种美好的特征。要是还二分心里计较这些皮相上的细节，那还是去考整形外科的医师证，要比成佛开悟来得快多了。

别说佛了，哪个大菩萨要是还在痴迷计较这些，还是继续去做罗汉好了。缝个双眼皮，削个下巴，垫个鼻子，往嘴唇里打玻尿酸，让乳房里装硅胶……这和男人每天只想着在健身房里吃增肌蛋白、练出一身蛮力腱子肉没有多少差别。只有初阶幼稚园小班的灵体对“型”痴迷，对物理力量感兴趣。

当小赛斯完成了自己见习教师、传法者的工作实习后，他会进入更高的学府，经历更多的各种生命故事。在那里的故事里，他会接触与使用到不同的皮囊、相貌，那时他或许会把自己的法身形象塑造成那一个阶段的状态。

细雨社 www.xiyushe.org

（“你能告诉我们关于珍做的梦吗？在梦里，她似乎在接受灵性现象的指导？”

珍以正常的嗓音传述:)

梦境和梦境片段有各种不同的类型。关于这一点，我以后会详细讲解。因为在这些最初的课程里，我只能提供一个大致的轮廓，后续的内容会逐步补充。这类解离状态经常发生在睡眠中，这是一个极佳的时机，因为此时自我已经安静了。在这样的状态下，当前人格极有可能被其他人格所造访，比如像我这样的人格——但这仅限于在存有本身的要求下安排进行。

请注意这里的关键词：仅“限于”在“存有”本身的要求下。发起梦的、塑造梦的、对你这个人格进行“造访”的家伙，可不是你那个胡思乱想的大脑，而是根据你这个人格所隶属的“存有”要求，来帮助你学习、领悟的高阶灵体。人格上面是主人格，主人格上面才是存有。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议今晚就到这里。我一直在努力补充前面提到的一些资料。在上一次繁重的课程结束后，你们的确需要一些放松。不过，当你们阅读这些资料时，会发现它与许多其他内容相互关联，并建立起必要的联系，而这些联系在未来的讨论中会非常重要。

这并不是说我今晚缺乏幽默感，只是我认为你们可能承受不了我真正令人瞠目的嘲讽本性的全部威力。（笑）我说这些，不过是在观察你们的反应。至于“同化”我们的老朋友弗兰克·沃茨，别让我把你们带得太远，偏离正题。

（我正要问赛斯关于“同化”弗兰克·沃茨的事。）

存有从不会支配或试图支配它的先前人格。有时候，这些人格会在存有的完全同意之下，选择走不同的路径，以促进自身的发展。

从人格的角度来看，根本不存在所谓的“分裂”。在某些情况下，一

个成熟的片段甚至可以成长为一个完整的存有。没有任何规则会把任何存在限定在某种特定的形态或存在方式之中。

现在，我亲爱的、有耐心的朋友们，祝你们有个美好的夜晚。

（11:20 结束。）

我发现赛斯喜欢在传输结尾的时候留下一个彩蛋。我们看这最后一句：

“存有从不会支配或试图支配它的先前人格。”——

老大对成年的部门主管不指手画脚。

“有时候，这些人格会在存有的完全同意之下，选择走不同的路径，以促进自身的发展。”——

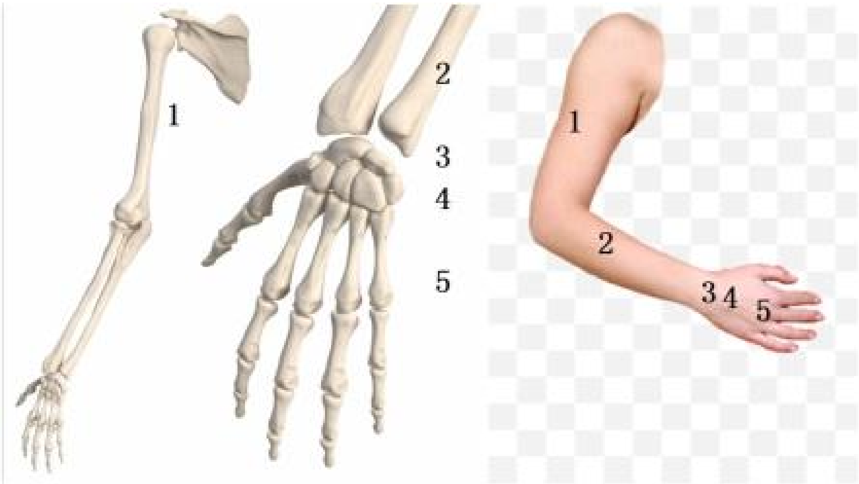
细雨社 www.xiyushe.org

成熟的部门主管，会为了增加本部门的业绩，在得到老大首肯的前提下，展开对不同意识面向上的探索拓展。比如腾讯从做即时聊天软件到转做游戏或拍电影。

“从人格的角度来看，根本不存在所谓的‘分裂’”——

我们都知道，存有分化成人格，每一个人格面向上有一个主人格，各个主人格又分离出人格片段与片段。这样一层层地说下来，你可以想象，这是一个复杂的庞大的体系，每一层都独立运作。但赛斯说它们其实是一个整体，没有所谓的分裂——这不是自相矛盾了吗？

让我来解释给你听，其实这一认知理解差异源于不同的着眼点。



人类的手臂很有意思，骨骼数量是 1、2、3、4、5 依次递进，每一块骨骼都可以独立工作，但又巧妙地配合着达成一个目标。每一块骨头都是独立的，又相互依存着。从骨骼为主体的观点看，它们是分层级主次的，但又都是平等的。若从微观中跳出来，它们是一体的，从未分离。它们是不同面向上的递进协作关系。

细雨社 www.xiyushe.org

“在某些情况下，一个成熟的片段甚至可以成长为一个完整的存有。”——

最后一个大瓜。这句话深了。

片段是什么？那是最末梢的指节、不可再分化的部分、小我的存在。但是小我也不是注定了永远就只能当爪牙炮灰——只要小我够努力充实壮大自己，也是可以逆风翻盘、一路逆袭，最终成长为存有的。存有可是整个自我群体的老大啊！

“没有任何规则会把任何存在限定在某种特定的形态或存在方式之中。”——

赛斯这里说出了关键：

没有哪种制度限制你这个小孙子不能日后成为本家族的掌门人。谁领导整个自我家族，不是看辈分或当前的阶级，而是看智慧、能量、本事等综合因素。你要是够资格能服众，那你的自我群体就愿意拿大顶走路，你个脚趾头也能高高在上，领导全体自我。

上图文字：全身上下我最聪明

Y2-2-16.1

第 16 节

前情回顾：

在第 15 节内，赛斯上来先警训了珍，不要自己瞎搞。练习是必要的，但不能乱来。在练功开始前，要发心祈愿让自己的高我帮助与引领自己当行之路，我必跟随；而非敞开心胸跟个站街女一样，来的都是爷。自己胡搞很容易精神分裂或引鬼上身，如果身心还没能做到三正道，自身的频率很不稳定，惶恐、晦暗的认知，都会招惹麻烦。

细雨社 www.xiyushe.org

之后赛斯说了他附体到珍身上时是什么感受，以及猫可以看见人眼无法看到的灵体。

珍的第一段婚姻是前生遗留下的瓜葛，珍的婚内出轨拯救了她前夫的后半生，真是塞翁失马焉知非福。

一代大神肯尼迪生前死后备受争议，自己却在来生去做了印度贫民窟中低种姓的小乞丐。天道好轮回，内在平衡的运作方式远比我们宗教中诉说的因果报应要简单：你求荣华富贵，那就要用贫寒苦贱来平衡体验的偏激。

高峰低谷、左右上下、潮起潮落都是对等的平衡经历，在灵体眼中

没有地球上这些福报恶业等人文道德理念的束缚。就像那被指控为凶手的与被枪杀的，双方角色的内在演员都在事发前有充分的觉悟，就像赛斯说的，没有一个死亡是意外。

在最后赛斯透露出一个大秘密：不存在所谓的分裂。在某些情况下，一个成熟的“片段”也可以转化成为一个“存有”。

第 16 节 光是精神酵素，飞碟，层面

1964 年 1 月 15 日 星期三 晚 9 点 按指示

（今天早上，我在早餐时宣布，光也是一种精神酵素，这让珍感到惊讶，也让我自己感到有些惊讶。我们像往常一样坐在通灵板前开始了本节课，没有问问题。我们一旦进行，答案就通过通灵板传达过来。）

（赛斯自动回答）

是的，晚上好。

（“你今天晚上好吗，赛斯？”）

很好。

细雨社 www.xiyushe.org

（“有什么特别要谈的吗？”）

没有。光是一种精神酵素。

（“那就归功于我的潜意识吧，因为我没有坐下来把它弄清楚。”）

是的，你的潜意识。

（“赛斯，为什么当珍现在传递你的讯息时，她的眼睛显得更黑、更亮？我们的猫在上一节课时，眼睛看起来也是这样。”）

专注。（珍口述：）但此时自我是放松的。尽管猫没有强烈的自我意识，它依然能够一次专注于一件事。同样，当我向珍传递信息时，她非常专注，但这种专注并不是通过她的自我实现的。
你们潜意识的专注在许多方面与精神的集中不同。在这种状态下，注意力是向内专注的，而不是向外的，所运用的是内在感官，而非

外在感官。这只猫以它自己的方式做着和珍类似的事情。而在你想到的那个特定情境中，它的内在感官，也就是猫的内在感官，正聚焦在我的方向。

意识的专注与精神的集中是不同的。最简单的比喻：

当你看到街口有一个帅哥时，你想看清他眉眼的轮廓、想听清楚他在说什么，这时你集中注意力聚焦在他身上，提高了自己的视觉与听觉甚至感觉的觉察能力，其它人与物的运动不能让你分心，甚至无法引起你的注意，其它的声音也弱化了，只有他的言辞落入你的耳朵，这种花痴的状态是**精神的集中**。

你一路神不守舍地走回家，脑子里一遍遍回放着阳光大男孩的样子。他刚才在说什么？你搜索着自己的记忆，内心一遍遍地祈祷明天还能相遇。这内在的思想此刻是专注于一个内在焦点上的。你开始盘算怎么能再遇到他，想着想着脸都红了，眼睛也痴了，木木然地呆坐在那里，世间的一切仿佛都与自己无关了。这就是**意识的专注**。

当然这是最肤浅的一种比喻。内在持续的心流状态与外在高度处于关注状态是不同的。珍就在传导中处于内在的心流专注上，而罗就是精神高度集中，捕捉着珍说出的话语。

关于“光是一种精神酵素”，这一点是正确的。我很高兴这是你自己想到的。当然，还有其他的精神酵素。我不确定今晚是否会谈到这个。

主要的精神酵素在物质层面上创造了感官，这样物质生命就能够识别并欣赏它们。精神酵素在整个宇宙中本质上是相同的，但它们在特定层面的物化形式是由该层面固有的特性决定的。在你们这个层面上，被称为“光”的属性，在另一个层面上也可能以“声音”的形式呈现。而且，即使在这个层面上，光可以转化为声音，声音也可以转化为光。

重要的是，始终存在相互作用。即使是精神酵素，从其背后的原理来看，也是可以互换的。尽管在实际运用中，它们在一个层面的物化形式中会保持各自独立和不同的特性。但正因为如此，一些人能够将声音体验为颜色，或者在声音中“看到”颜色。这种体验并不常见，但如果精神酵素在原理上无法互换，那么这种体验对任何人来说都是不可能的。比如，光永远不会被“听到”，声音也永远不会被“看到”。颜色通常不会被听到，声音也通常不会被看到。

细雨社 www.xiyushe.org

这是第二次提到精神酵素，上一次说的是叶绿素。某一种方式形成了刺激，而在这刺激的作用下，受到刺激的主体产生出可明显觉受到的情绪变化，这样能形成刺激并引发响应的刺激源就是精神酵素。

叶绿素进入体内，能激发能量的礼花，这是一种刺激；不同强度与颜色的光也能让人莫名地形成各种心理感受；同样地，不同频率与节奏的声音也可以让人感受到愉悦、压抑、恐惧、悲伤、亢奋、沮丧。光与声，都是频段上的频率，只不过一个是光子的抖动频率，一个是原子的振荡频率。

其实一切都是频率。构成我们身体的每一颗粒子，都在意识的主

频率下工作，而你的意识频率决定了你自己的感受。有句话说，“我激动得都抖起来了”，这不是玩笑话，而是一种真实的身体状态描述。当然这和帕金森的抖是不一样的。当自我意识进入高维高频状态时，内在的颤抖是无法抑制的，犹如不停地寒颤一样。

频率存在场域共鸣的特性，最明显的就是温度。温度也是一种频率，是空气中微粒抖动的频率形成了温度。而导致空气中微粒抖动频率增加与降低的因素有很多，最主要的就是阳光。光在我们的认知中代表着安全、温暖、有生机，因为我们本身是趋光性的、趋暖的生物形式。没有光的地方总是让人感到不安。

最明显的是抑郁症患者。天阴沉的时候他们会明显感受到更深沉的压迫感。但过于强烈的光线也让人不安，因为我们无法在高温中生存。过于高频的光，例如激光会洞穿我们的身体，强烈的持续的阳光也会让我们因为中暑而感到不适。所以光也是有频率区间的，犹如声音的音量与节奏，过高或过快都让人感到难以接受。

细雨社 www.xiyushe.org

但有些在岩洞或深海的生物，终其一生没有见过一丝的光，眼睛都退化消失了。对于它们来说，水中的一个气息的味道、一个波动的激荡，都意味着附近有食物出现了，或有捕食者在靠近中。这些会让其内在陡然间形成亢奋，或伺机而动，或逃之夭夭。

在实际层面上，精神酵素的作用确实需要，并且能够提供一种可以预测的、相对可靠的结果。它们必须如此运作的原因是可以理解的。

♥ 细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love ♥

但需要记住的是，这种互换性确实存在，因此，这种互换性是精神酵素的一般能力或特性。

在你们的层面上，精神酵素的作用看起来或多或少是固定的、静态的、不可逆的，似乎是永恒不变的。当然，事实并非如此。这种观点主要是因为你们很难以不同的角度去看待你们所处的这个特定层面。

比如一个餐厅，经营者会把就餐区的温度放低，这样客人就会点肉类的食物；把薯条做得咸一点儿，饮料就卖得快；把墙壁的颜色做得鲜艳，顾客的就餐速度就会提高；放古典音乐，客人会点葡萄酒；而放爵士乐，啤酒的销量就会上升。

人们觉得自己是自己的主人，我的人生我做主，其实一切都是潜意识在做主，而潜意识非常容易被其所在场域内的场频所诱拐。中国古代风水学中有一个分支就是专门研究各个地区的频率场与其形成的规律、发生的周期造成的影响。

细雨社 www.xiyushe.org

（现在珍的声音开始变得有些深沉和宏亮。）

因为精神酵素在你们的物质宇宙中大多数时候似乎产生相同的效果，你们的科学家多年来轻率地将其标记为“自然规律”，即显而易见的因果律。现在，因为在你们的物质宇宙中，某种原因通常会带来某种结果，你或许可以合理地说，这些明显的结果是你们宇宙中运行的规律。但请务必记住，这只适用于你们的物质宇宙，也就是说，请留在你们自家的“后院”里，不要随意将这规则扩展到其他层面。

我要表达的是，确实存在表面上的因果规律，但相同的原因并不总

是会产生相同的结果。我在这方面还有很多话想说。如果你能再次思考我们讨论过的“电线和迷宫”，我曾提到这些假想的电线是由“凝固的生命力”构成的。它们既是宇宙的活力之源，同时也形成了宇宙的边界，仿佛将宇宙划分成如蜂窝般复杂的迷宫。

这些假想电线交织的连接点形成了不同层面的界域。在每个不同层面上，这些电线会以那个层面特有的形式出现。打个比方，这些电线就像变色龙一样，不断伪装自己的真实面貌，适应每个相邻环境的外在表现。它们可能变得更厚、更薄，或者完全改变颜色。

同样，任何特定层面的居民也像变色龙一样，只能看到这些伪装。然后，他们将这些伪装接受为自然界的“固定规则”，而全然没有意识到，就在他们的视线之外，就在他们所有外在感官无法感知的地方，这些“规则”已经完全变了样。这种变化有时是如此彻底，以至于在某些情况下几乎无法辨认。

细雨社 www.xiyushe.org

然而，一旦你能看穿伪装的一个例子，你就能看穿所有伪装。因此，那些看似将层面划分开的“电线”，在不同层面上以完全不同形式出现，其实是由凝固的生命力构成的，而伪装的作用是由精神酵素决定的。

现在，你就能明白为什么我之前说声音可以被“看到”，颜色可以被“听到”。沿着这个思路，还有许多类似的例子。约瑟，我需要你原谅我可能有些冗长重复，但这非常重要：精神酵素使凝固的生命力能够改变其形式。如果我一开始就告诉你这点，你恐怕会难以接受。

你提到“光是一种精神酵素”的观点，向我表明你已经做好准备接受这些讨论。毋庸置疑，凝固的生命力和精神酵素在许多方面相互依存。精神酵素这部分，就像我们的小方程式，允许生命力在不同的精神和物质条件下成功运作，并为每个特定层面提供基础。

我们的科学是基于证据而产生的，而证据是对概率的一种统计。在相同的环境因素下，所有变量都是恒定的不变参数时，我们所谓的科学还可以有其用途；但任何轻微的参数改变，我们今天辛苦建立起来的整套看似高大上的科学体系就会因此坍塌。

我们的科学对灵体们来说，甚至对我们自己的灵魂来说，都是莫大的笑话。因为这一切都只在这一个短暂的环境内暂时有用。比如时间的速率、空气的密度、宇宙射线的强度、地磁的引力、月亮、火星、木星、太阳的距离、空气中成分的百分比，随便哪个做出一点点调整，我们的一切都将无法运作如常。

电脑在射线密度高一点的地方就会因为电子轰击，不断出现代码错误、短路融毁、计算结果异常。我们所有的物理与化学都建立在稳定与恒定的参数结果上，就连数学也不例外。比如数字 1，当单位无形、无相、无稳定的频率、大小、质量时，如何计数呢？而整个灵界就是这样的意识波构建出来的，而我们的世界不过是内在世界的意识投影，如果数字 1 不能成立，数学还有基础吗？

细雨社 www.xiyushe.org

我们被放置在这个稳定的幼儿园中，被精心呵护着成长；可我们太信赖脆弱的无常，把因果的假象当成了必然的规则，不知道没有必然，一切都是概率；也没有标准答案，一切都在生灭中转环，由意识去显化。人类是时候长大一点了，看看童话外的真理，哪

怕只一小部分的人先长大些也是好的。

就好像“我睁眼，因为之前我闭眼了”，这是一个因果的循环，好像是 0/1 间的简单。但你知道有多少人，再也没有睁开过眼睛或始终没能闭上眼睛吗？是的，比你知道的地球人口还多得多。你知道太阳从东边升起西边落下是天经地义，但你知道太阳在上一个文明周期是从西方升起东方降落的吗？那时的南北极也是另一个方向。

你所知道与信奉的一切，只不过是一个驻波，而起伏生灭转变的变更才是自然。而每一个人要选择是跟随永恒的自然、还是交错中的瞬间。或许，或许这不是一道选择题，而是可以双选的——一方面深入灵性的觉知，一方面通晓当代的科技。就好像长线投资与短期炒作是可以同时进行的，而不必要取一舍一。很多人都掉入了唯一的坑里，却不知不二的道理。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-16.2

（9:45。我在休息中说，我想问一下赛斯关于飞碟的事情。珍 9:51 继续。）

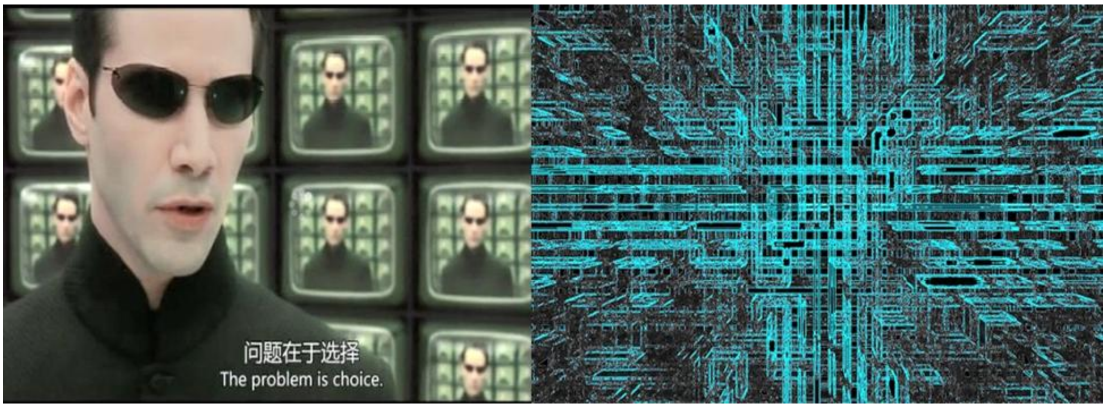
顺便说一句，我的确能够读取你们的意识和潜意识，但前提是你们允许这么做。在意识层面上，你们并没有察觉到自己给予的那种微妙的许可或拒绝。而谈到暗示，由于你们俩一直在阅读相关内容，有一个界限——超过这个界限，即便是最容易受到暗示的人，也无法再受到影响。

意识频率高的意识体或人，是可以利用同频共振的原理，在自己频率波段覆盖的范围内随意同频频段上的意识频率的。思想、信念、记忆、觉知、感触，都是意识频率。就好比电磁信号脉冲波一般，高手可以远程跟你共享屏幕，调阅你硬盘内的信息，修改这些信息，共享你的麦克风、摄像头，甚至蓝牙，无线连接入你家庭内部所有的电子产品里。而多数人对此却毫无知觉，也不曾感知。当然，我们是可以杜绝与拒绝这样的访问、浏览、篡改、监听、偷窥的，但你连这种可能性都不知时，你连你给予了对方入侵许可都不知时，你怎么拒绝呢？

你知道现在有多少种程序和第三方在你的后台，被你允许地每天扫描你的记事本、照片库、联络人，跟踪你的行踪、窃听你的对话、精准投送广告，并区分不同客户群给出相同服务或相同商品的不同报价吗？而这些你确实有权随时屏蔽，也确实都是某事某时一时兴起，利用自由意识点击接受所有条款，这导致司法无法保护你。那些灵魂的奴役者、能量的窃取者，都是钓鱼的高手，他们喜欢那些渴望捷径的人、那些外求外祈四处拜拜的人。然后，一枚香饵内藏着鱼钩。你可以许愿，不要太贪心啊。

我不想说灵界或意识界是险恶的、坏的、恐怖的，这与这毫无关系。每一种可能性都在被尝试，每一个意识面向都拥有同样的平等地位。对于宏观，个体的得失不过是左右手的博弈，没有什么

原则问题或善恶道德可言。你选择了承受的经历，下次就能聪明点儿，钱财、经历、爱情乃至生命，都不过是游戏道具。这次不小心“Game Over”，再来一次就是；一次不成就千万次，反正时间什么都不是，总有一版或许在大概率中能活明白。



不幸的是，在你们的层面，通过例如洗脑等方式，当前主导的自我确实可以被降到一种令人惊讶的程度。然而，尽管这种情况已经够糟了，但并没有你想象的那么严重。如果你认为人类的人格只存在于此生，并会随着死亡被摧毁，那么无论因何原因导致这种崩解，都会显得格外悲惨。而这才是真正的悲剧。

占主导地位的当前自我，可不是主人格，而是角色我。在我们的这个层面中被宗教、科学、人文、政治洗脑后忘却了初心、迷失了方向。**层面**是赛斯喜欢的一个词汇，它不会说地球，因为地球是一个大的项目，内涵众多的不同频率层面，每个频率层面上都有一套全然独立的但又彼此关联的实相系统。不同的实相频率中承载着不同意识频率的当前自我。每一个自我都同样地“真实”。人格意识的焦点关注在自我内在意识频率相匹配的那个角色我身上，就形成了当前自我。

在这个过程中会发生三种情况：

1. 人格意识，我们所谓的灵魂，在角色的这过山车上只是充当了一个乘客，跟随故有的特定线路，观赏了刺激而起伏的特有经历。过程中对线路、过程、进程，都没有话语权。就这样，下车后还五味杂陈地：“吓死本宝宝了！”

2. 人格有一定的能力参与到人生中，有点儿像开游乐场的碰碰车，你可以选择左右前后，但圈子里的人不是 NPC 就是自家的兄弟或朋友，看似狂野，选择尽在手中，但家长很放心：车子是保护好的，场地是有限的，剧本是多结局的套路。自主能动性带来趣味性，适合大一些的孩子。

细雨社 www.xiyushe.org

3. 人格的片段在相对地成熟后，拥有了相当的承受力与自主意识，这时把角色我看做是一个皮囊衣服、身份符号，对于那些束缚性强、过程重复的游戏不再感兴趣。渴望参与开放性更强、自主策略性更强、对抗性的游戏，比如拔河，躲猫猫——小群体的合作与对抗在展开。

在这些游戏当中，有些小朋友会因为一己之利与其它小朋友产生非游戏内容内的冲突，因为它忘记了这是个角色扮演类游戏，而太投入、太当真了，把对方演绎出来的角色和台词认知为其本体的状态。比如：“我做鬼也不会放过你的！”“希特勒下地狱了吗？”“为什么为了金币出卖老师的犹大还是圣人？”

虽然很多意识体在人生的角色中活丢了自己，活得很拧巴，这都没有太大的关系。调整与疗养一段时间，利用对等体验还是可以修正的。对于灵体最悲催的事，从灵体的角度上看，莫过于被科学教洗脑而彻底忘却与摒弃了自我内在人格的认同，只很物质地认知这个皮囊为我，即无神论、唯物论、进化论等。

这样的人幼稚地认为死亡是终结，是解脱，是回避问题的方式，那它们在死后站在自己躯壳面前时，会陷入极度的惶恐，不知道要怎么办。它们恐惧死亡后的死亡，恐惧光的吸引、接引灵的安慰，成为四处躲藏逃窜的地缚灵，直到自我的能量耗尽、魂飞魄散、香消玉殒。它们听不见也拒绝高我的声音，固着地认同眼见为实的证据，主动地断绝与抛弃自我群体的意识连接，与主体人格意识利用自有意识划清界限，导致意识频率降解。——“如果你认为人类的人格只存在于此生，并会随着死亡被摧毁，那么无论因何原因导致这种崩解，都会显得格外悲惨。而这才是真正的悲剧。”

然而，当你从存有的视角出发，将人格视为存有在地球时间中的各种显化之一时，你就会明白，那个基本的自我，也就是存有，不可能在任何特定的地球生命中被摧毁。我知道你熟悉“再生”的概念。如果你把不同的转世人格（尽管这可能是个不太愉快的比喻）想象为存有的肢体或其他器官，那么你就会理解为什么某个片段人格即便崩解了，也可以像身体细胞再生一样被恢复。

我们体内的意识体是非物质的，它不可能被我们用任何物质的形式摧毁、消灭。

这个意识体是自我群体完整肢体的一部分，就好像八爪鱼的一根触臂，它在一体状态时是无法被真正损坏的，但一旦自我从自我意识群体中主动断离了出来，那就是另一种情况了。怎么理解呢？

比如我们现在手上有两台手机：

一台手机其中的所有数据甚至核心软件都在云端上，手机只是一个显示与操作平台。这时你对手机的各种操作是无法真正地删除或损坏云端里保存的核心程序的。

细雨社 www.xiyushe.org

但另一台手机所有的资讯与主控程序都是下载下来的，并且断开了与云端的备份，这时误操作或物理损伤可以让手机系统因遭到重大损伤而失去运作能力，甚至是不可修复的。

八爪鱼的触臂受到致命伤时，或被什么持续地纠缠住时，自己会主动地放弃那一条臂膀，之后再生出一条一模一样的。而断裂下来的臂膀不会马上死去，只是慢慢地消散自己内在的储备能。

这样的断裂也可以是臂膀自己发起的，因为不相信还有一个全体自我，或不认同也不想遵循主意识人格或存有的指令，渴望尝试脱离自我群体后的“如果”，用这样的方式与自己内心中的“不

甘”抗衡——“凭什么我在这里受苦、你们在灵界指挥？老子不干了！”小我动用自由意识一意孤行，就像珍的妈妈一样。

片段是没有再生能力的。存有与人格可以无限再生出损失的片段，而片段的烟消云散只是时间问题，除非自己及时醒悟重新融入存有，并且自己的意识频率可被存有再次接纳。

（见细雨图解）

事实上，这个比喻并没有我最初以为的那么糟。有时，一个特定的人格可能就像存有的右臂，而另一个人格则像双脚稳稳地踏在地上。然而，回到我想说的重点：无论何种情况，都存在一个界限，超过这个界限，即便是最易受暗示的人格也无法被触及。

人格的外在表现可能会遵循暗示的指令。这已经足够糟糕了，但这仅仅意味着人格在物质世界中的行为方式被迫发生了改变。由于这些行为的改变显得如此剧烈，导致人格看起来仿佛被“破裂”了。然

而，这里又出现了你们对因果关系的误解：基本人格，即主要人格，并没有真正改变，也不会改变，除非通过人格自身来实现。

可能发生的情况是，那些曾试图与主导人格竞争的小片段人格，在某种糟糕的情况下走上前台。而事实上，这种情况反而可能救了基本人格，避免了真正的崩解。这就像基本人格不断丢给那些“脏狗”骨头，而实际上却保护住了真正珍贵的佳肴。

存有犹如人体，而主人格就好比四肢，人格犹如小臂和小腿，人格片段是手指，片段是每个指节。指节是实际去参与存有活动的执行者，但也最容易受伤。好在存有的自愈性很强，一般的物理性伤害都没有太大的关系。但是如果手指接触了某些“有毒”的思想理念，开始膨胀自大，慢慢地把毒扩散到手掌、小臂，危及全身，这时主人格会让片段及时地死回来，从角色中脱离出来。

可是有时这毒鸡汤已经透骨入髓，这片段回到自我群体中，却不能认同全体自我，并把偏激的频率带入整个体系。自我群体会先隔离这样的病毒插件，并让其反思反省；不过有些片段已经被科学和宗教彻底洗脑，内在认知固着地无法撼动。这样会造成一个人格中出现相互对立的两种力量、两种意识频率，不同频的人格会因此碎裂崩解，好摆脱这一坏掉的片段——宁断一指，不伤十指。

这样还是好的，就怕这个陷入偏激状态的片段还是一个很强大的内在，强大到有能力争夺主导人格，就是控制一个完整的臂膀。

好比希特勒要只是一个酒吧里肆意妄谈的激进者，其最大的危害也就是砸一个啤酒屋、被警察关禁闭；可是他却领导了一个国家，把整个地球都拖入了战争。

人格是很容易被带偏的，一旦偏激的程度超过了临界值，那就进入了狂热的偏执状态。在那一状态中，不能、不愿、不想接纳不同的声音，并誓死捍卫自己已有的理念。失去了融通接纳多元多维能力的片段，与“世”隔绝，生活在自己的“梦”中。糟糕的是，这样的极端极化状态是可以通过共振传染的。所以一般情况下，一个没能恢复到基准意识频率的人格片段是无法返回自我群体的，需要不断地走小轮回，一遍遍地平衡自我的认知与意识频率基准线。

细雨社 www.xiyushe.org

因为如果片段带着强烈的“不甘”和“如果”融入回自我意识群体，就会把这种不稳定的情绪与思潮感染到整个群体，进而造成很大的麻烦。所以存有设计了一个保险机制：一旦某一个主人格下的某一人格片段陷入内在的纠结甚至偏执的状态，就把其内心的负面渴望直接拿到前台来，让其首先显化为经历。当片段真切地、全然地体验过了自己思想中的如果，内在的不甘被释放出来了，也就踏实了。

举例说明：

二战前的德国，人们生活得很辛苦，因为一战赔款让他们的生活

一直艰苦，人心有不甘，大量人口失业没有工作，而女人还在不停地生孩子。在这一背景下，内在的不甘在累积，所有人都在思考“如果”。

这时，希特勒代表的极端主义思潮在民间酝酿着，国家面临被保守与激进的派系分裂的危局。于是希特勒被推到前台，把压抑在民怨中的“如果”加以实现，让大家看看：一个推行民粹的国家、一个靠战争去抢掠的国家，是否可以抵达第三帝国的强盛与辉煌。

实践出真知。躁动的内心犹如思春的姑娘，留来留去就成了冤家。与其留在家里吵架抬杠，不如放出去到社会上经历历练。我们都是“不甘”的孩子、“如果”的产物。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-16.3

今晚我真的很犹豫谈你的飞碟话题。它本身并不复杂，复杂的是怎么说。我倒是想提一小点你可能会关心或高兴的事。你俩此刻正在经历，过去也曾经历过一种时间的扭曲现象，或你在有关催眠的书中读到的所谓“缩短的时间感”。如果你注意一下时钟，你会看到我在 15 分钟内已经为你提供了多少资料。我确实喜欢时不时地为你保留一些像这样的小惊喜。

（赛斯 10:12 作出了这个令人惊讶的声明，从我们上次 9:51 休息结束只有 21 分钟。现在，在第二天打出这份资料时，我必须说，我当时看的时间可能并不准确；它就在我后面的架子上，我只是很快地回头瞥了一眼。这个说法使我非常惊讶，我不完全确定我看到的时间是正确的。

但是，我真的在这段时间记下了三页密密麻麻的资料。除了珍的常规节奏外，还包括了珍传述过程中的停顿。这样看来，时间似乎确实被某种方式缩短了。请注意，我还在第一次休息结束时作了记录，说时间过得飞快，并提到我们积累了大量的资料。）

时间对于我们大多数人来说，是一个恒定的、可以信赖的恒定背景参考常量。但对于稍微有点深入认知的人，都知道时间是一个可变量，而且可变的幅度之大超过你能想象的范围。多数高维意识体与灵性的修持者都可以在时间上玩出各种花样，让单位时间被拉长或缩短，在秒与秒中插入一百年或把百年浓缩在一秒内。你只能看见眼前手电筒照亮的寸光，那是因为你的位置不够高、你的亮度不够大。你无法看见的不代表没有，你所看见的也不意味着真实。

细雨社 www.xiyushe.org

关于你提到的飞碟，真正奇怪的并不是它们的出现，而是你们竟然能够看见它们。随着科学在不同层面的发展，各个层面的居民偶尔会学会在层面之间旅行，并随身携带他们那个层面的显化。

位于不同频率位面上的实相，比如数千万个不同频率版本上的地球，或其它舞台（星球），每个上都可以有正在演出的剧目；但因为各种的扮相不同、剧目不同，虽然都在一个平台上演出，但是大家却彼此不可见。就好像你打开某一直播平台，所有数万名主播都在自己的频道里，说学逗唱。他们虽然都同时呈现在你的眼前，可是他们彼此却不可见，各自在各自的频段上展开属于自

己的真实。有时两个主播同屏，各自带着自己的"扮相"，相互都为对方的怪异而震撼。

这说起来很复杂。正如我说的，它们带着它们自己特定的伪装。你们认出这些伪装并非属于你们的层面。

至于“直角起飞”，涉及你们所谓的“自然规律”。这些规律并非真正的自然规律，而只是从你们所在位置看似如此的现象。如果我没能在本节后续讲到这一点，我日后会再深入探讨。

趁现在有机会，你们可以稍作休息。

我们渴望通过我们已有的自然科学知识去解读与还原另一种频率实相中的“道”与“理”，但是他们的道理不是我们的道理，我们的自然规律与其它频率维度中的大相径庭，不可同日而语、将心比心。

细雨社 www.xiyushe.org

内在感官实际上是一个通道，通过它们，任何特定层面的整体结构才能被感知并实际维持。正是通过内在感官，精神酵素才能作用于生命力——我之前提到过，生命力就是宇宙本身的结构。

换句话说，内在感官是路径，精神酵素是工具，而生命力是实际构成宇宙整体的基础材料。它同时也形成了宇宙内各种分区、分区之间的边界，以及每个分区中各类不同的物质。不过再强调一次，这些所谓的不同物质，其实只是内在感官在真实材料之上形成的一种伪装。

至于我们之前提到的第五维度，我还没有完全展开讨论。但我正在逐步完善关于想象中宇宙结构的内容，这样等我们开始谈第五维度

时，这些资料就能自然地融入。今晚你们已经得到了非常多的信息。我提到“时间缩短”这个想法，是想帮你们节省一些实际时间，好让你们可以处理其他事情。我会尽量让这种方式发挥作用，同时确保我们还能达到理想的效果。当然，有可能它会让你们感到疲劳，虽然我觉得不太会。如果真让你们觉得累了，我就会停下来。

开始敲黑板说重点：

- **内在感官，是途径，是通道；**
- **精神酵素，是工具；**
- **生命力，则是形成宇宙做为一个整体的实际材料。**

正是通过内在感官，精神酵素才能作用于生命力。

细雨社 www.xiyushe.org

内在感官在物质本身上形成的伪装、在每一个分类之内形成的不同的物质，也是形成宇宙内的明显分类、分类之间的明显频率边界；并且，各种分类中形形色色物质的实际材料构成了频段不同的层面。各个层面的居民学会了偶尔在层面之间旅行。在旅行中偶尔被其它频段上的居民看到，甚至形成交流。

解读：

内在感官是把意识体的思想在内在世界中构造出来的途径。

比如我说：一只长颈鹿在游泳池内与斑马争夺爬上岸的踏板。

这一不可能出现的场景，依据我描述的顺序，此时正在你的内在世界里滑稽地上演着。而你通过“思想实验”，仿佛真的看到了一个蓝色的游泳池在一个大别墅的后院，一只长颈鹿在奋力地往岸边冲，可是斑马在旁边不停地捣乱。

你看到了景象，听见了水花激荡的声音，水的蓝色、草坪的绿、斑马的黑白纹路、长颈鹿的黄色黑色斑块，都出现在你的思想的内在空间里。

这时它俩还在挣扎、争执，搞得水花乱溅，即使你不去专注地想，那场面还是会延续，甚至被你感知到后续滑稽的情况。

你可以构建出这一场景，用的是内在感官；你可以觉知到你没有想到的后续场景，也是使用了你的内在感官。内在感官先负责输出思想，显化为内在世界的蓝图，然后那蓝图被赋予了“生命”，开始自行发展，而你又再观察那不被你操控的后续情况。**这输出与输入的途径都是内在感官。**

意识在内在空间里肆意挥洒自己的创作力时，让这创作力得以激情澎湃的是**精神酵素**。精神酵素是动力、是生化力，是激荡情绪的转化剂，它让频率转变成物质，物质转变成频率。当频率转化为物质时，内在感官传达出意识的蓝图，而依据这蓝图，内在世界的心理映像被投射到外在世界，形成外在感官可见的映像，就好像你现在看见的这个图片一样。

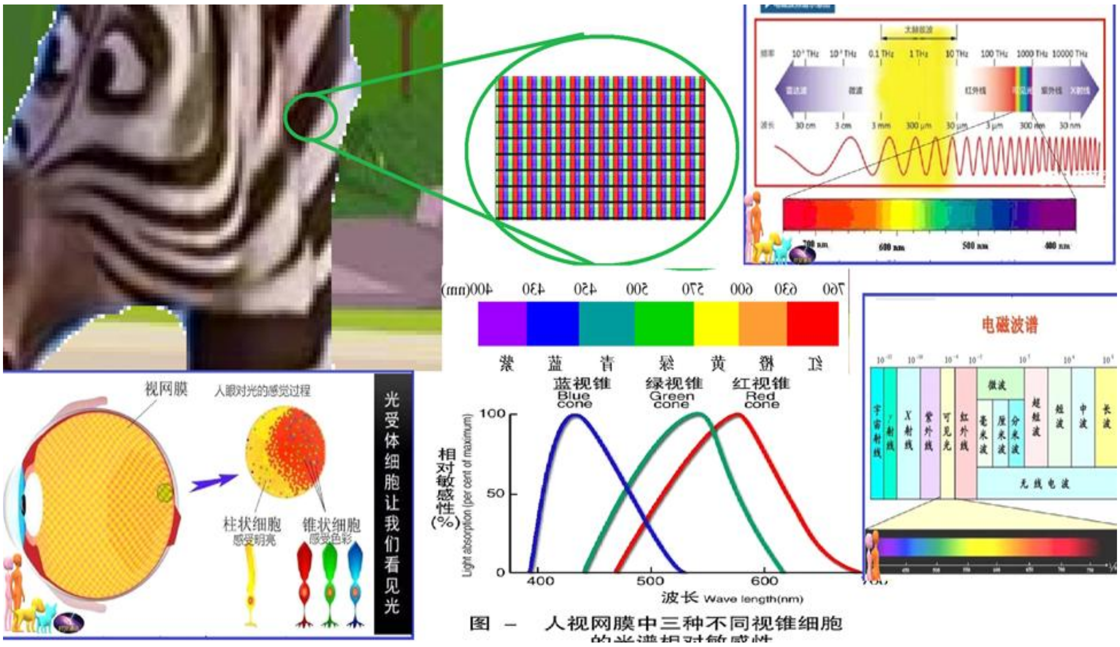
细雨社 www.xiyushe.org

见图

你看到的是什么？长颈鹿和斑马在别墅后的游泳池里争着上岸吗？

是的，这是这个外在显化要表达的内在世界意思。

不是的，你看见的只是一个二维的像素点阵在反光频率的作用下形成的相。你赋予了这相含义与意境。没有你，它们只是像素频率的点阵，即抖动中的能量微粒。这抖动着的能量微粒叫做“弦”，而支撑这抖动持续的就是所谓的“生命力”或“生命能”。一旦这能耗尽，这一显化就犹如夜空中的焰火消失，成为所谓的过去。就如电视荧屏上的画面，整部戏其实都是那些点阵显像点构成的，你始终只是对着一面玻璃，哪儿都没去，可是你却觉得自己跟着感官走过了千山万水，经历了人生百态。



（见细雨图解）

所有外在感官能觉受的都是电磁波的频率，就连你自己低头看你自己、去触摸你自己也是电磁波的反馈信号，告诉你你看到了你自己、摸到了你自己。就犹如戴着 VR 眼镜、使用力反馈手套时的你，同样也可以看到、摸到、碰触到、感受到、听到世界上的一切，可是你却从来没有离开过那方寸间。

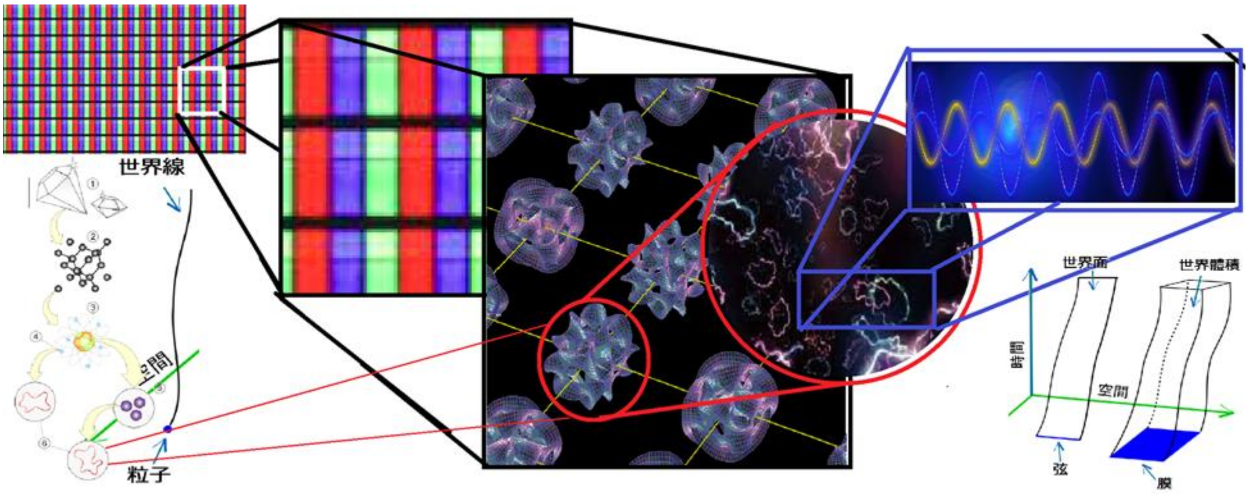
细雨社 www.xiyushe.org

当你知道五感都是电磁信号频率波的反馈，你看见的、碰触到的、闻到的、尝到的，都是可被内在意识频率利用意识蓝图、通过内在感官、使用精神酵素激活的显像微粒，让像素矩阵点表达出生命力来。

见图

是的，一切的一切都是能量频率的不同抖动速率在矩阵中构成了可被所谓外在感官认同的所谓外在世界。我们能轻易地理解，电子游戏中的一切都是 0/1 的虚假：我们有了想法，想法构成蓝图，蓝图被编写为程序，程序生成景象，景象映入眼帘，一切就这样开始了。一切演绎到底，不过是 0/1、没电/有电的一次能量极化而已。震撼人心、辉煌无比的外在世界，不过是内在思想的显化共享。

我们的显化共享是跨地区的，让全世界人看到你脑袋里的东西；而意识界的显化共享则是跨维度的。不同维度意识频率间，大家需要一个可以相互沟通的公共区域，让不同意识频率的意识体都可以不受意识频率的障隔，一起进入、相互互动。出于这一初心，外在世界被构造了显化了出来；然后不断地完善，不断地复杂化，形成了一场无尽的盛宴。



（见细雨图解）

当你重新阅读这些资料时，你会发现它包含的内容远比你最初想的要多。

我可以非常确定地告诉你，来自其他层面的生命确实曾出现在你们的层面。有时这是有意的，有时则是完全偶然的。正如某些情况下，人类可能意外穿越了你们现在与过去之间那层“明显的帷幕”，其他存在也可能误闯了一个层面与另一个层面之间的“明显分界”。

细雨社 www.xiyushe.org

通常情况下，当这些生命体出现在你们层面时，你们是看不到它们的。就像那些“落入”过去或表面上是过去的人类，也不会被过去的人所察觉。

这种经历涉及一种突然的灵性觉知，它直接源于存有。这种觉知表明，所有边界的存在只是为了实际用途而设立。然而，确实存在许多不同类型的科学。有些科学完全专注于“移动”的研究。如果人类能够像探索技术学科那样深入研究某些精神学科，那么他们的交通运输系统将会完全不同。而且，到目前为止，它会比现在的系统更加实用。我之所以提到这一点，是因为我想直截了当地说明（plain）——此处是双关语，亲爱的约瑟——当我在另一个层面（plane）谈论科学时，我指的可能并不是你熟悉的那种“单调无趣”（plain）的老式科学。

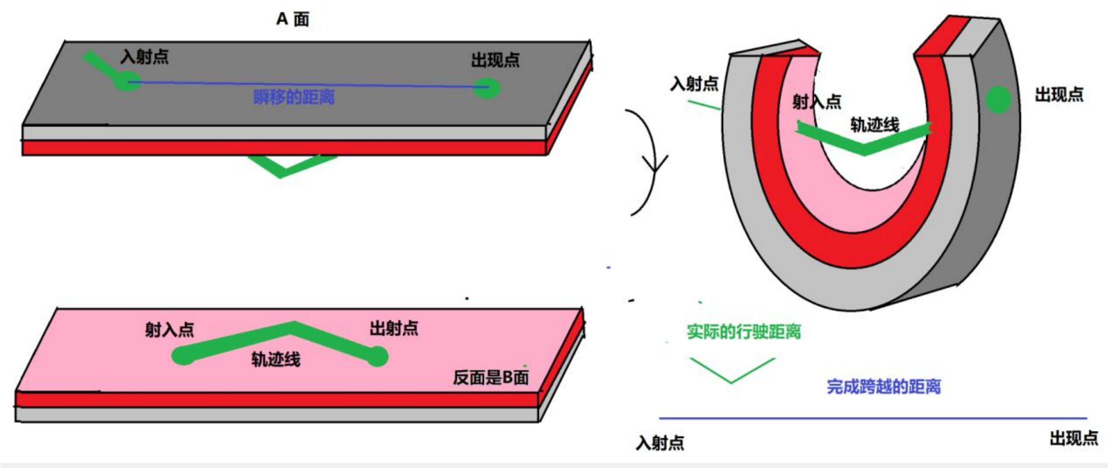
现在回到正题。当科学在各个层面取得进展时，跨层访问就会从偶然变得更加有计划。然而，由于每个层面的居民都受到其所在层面的物化形式或伪装模式的束缚，他们会将这种特定的物化或伪装的生命力模式一起带到其他层面。有些科学如果没有这些模式就无法运作。然而，当某一层面的居民学会了精神科学的模式，他们在很大程度上就能摆脱那些更常规的伪装模式。

一般来说，这种情况适用于比我的层面更高的层面，尽管我的层面在这种科学上已经比你们的层面更加先进。

科学可被分为早期的原始物理经典科学与后现代意识科学，两者的分水岭在于前者用外在感官理解世界，后者用内在感官理解世界。当然内在感官是可以剥离掉外在世界的伪装的。当大多数人类的孩子，从小不再需要接受科学与宗教的洗脑，而是自小训练强化内在感官，让其不在六岁时彻底退化掉，那人们就能在成年后展开意识科学的深入研究，进而揭开隔阴之迷与维度的面纱，打开次元的壁垒，了知平行的时空，进而让人类从人工智能与机器人统治的可能性中步入另一个同样真实的未来。

细雨社 www.xiyushe.org

我们当今的移动方式是在一个二维的面上，逐点地经历时间，走出一条一维的线；但是当人类文明进入意识科学的领域后，我们的移动方式是：从 A 平面的起始点，变频到 B 平面的跳跃点，再返回到 A 平面的终点。这一跃层折射的行为就可以省去点到点间的线性移动。



上图文字：A 面；入射点；瞬移的距离；出现点；

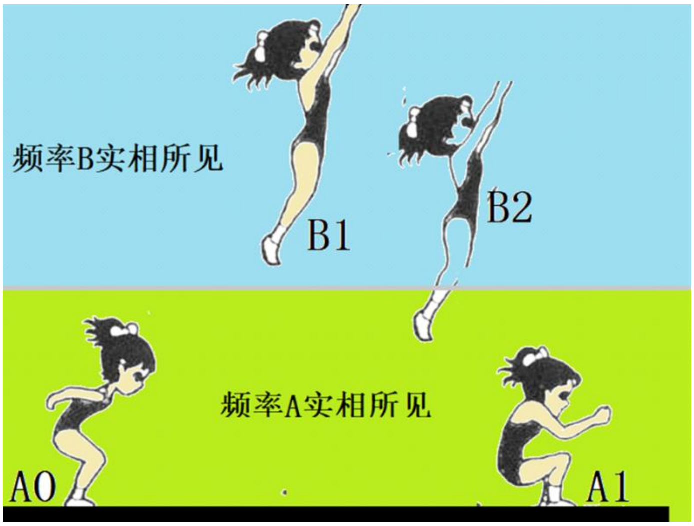
入射点；射入点；轨迹线；出现点；

射入点；轨迹线；出射点；反面是 B 面；

入射点；实际的行驶距离；完成跨越的距离；出现点

其过程不是你想的那样：从 A0 走一条线到 B1，再走一条线到 A1；而是把显化参数的显化频率从 A0 坐标调整到 B1 坐标，经由 B2 坐标，再返回 A1 坐标。这样借由平行时空进行一次蛙跳，达成瞬移。

细雨社 www.xiyushe.org



上图文字：频率 B 实相所见；频率 A 实相所见；

Y2-2-16.4

飞碟的现形，来自于一个在科学技术上远远领先于地球的层面。然而，这个层面还不是一个完全的精神科学层面。因此，它们的伪装用具或多或少能被你们看到，这让你们感到惊讶。

现在，生命力从一种形式转化为另一种形式的倾向非常强烈，这导致你们所看到的飞碟，既不是它原本层面的样子，也不是完全符合你们这个层面的样子。情况是这样的：当你们称之为飞碟的飞行器开始向它的目的地出发时，构成它的原子和分子——它们本身也是由生命力形成的——或多或少会遵循其所在层面的伪装模式。然而，当它进入你们的层面时，变形发生了。

飞行器的实际结构被困在形式的两难境地中：一方面，它需要完全转变为地球的特定伪装模式；另一方面，它又试图保留自己的原始模式。地球的观察者试图用自己对宇宙有限的认知，将所见之物与已知或想象的东西联系起来。结果，他们看到的是一种介于马和狗之间的东西，但又不像这两者中的任何一个。

细雨社 www.xiyushe.org

飞碟尽可能保留了它原本的结构，同时做出必要的改变。这就是为什么关于它的形状、大小和颜色的报告常常互相矛盾的原因。至于那些偶尔以直角飞离的情况，则是飞碟在维持其原始栖息地的正常功能。

我认为，短时间内你们不会看到飞碟真正着陆——不是通常意义上的物理着陆。这些飞碟根本无法在你们的层面停留太久。施加在飞行器上的层面间压力是巨大的，它实际上是夹在两个世界之间。这种努力要符合某一层面的规则或保持原貌，都是一场巨大的挣扎。符合特定层面的规则是实际的必要条件，而目前，这些飞碟无法承受长期停留在两个状态之间的消耗。

它们只能快速地“瞥一眼”你们的层面。而你们在地球上看到的碟形或雪茄形外观，其实是一种混杂的形式，和它们在本营的真实结构几乎毫无关系。

未来，我可能会更详细地谈论这些层面的居民。不过，目前我对它们的了解也不算多。还有许多事情你们不理解，我希望能向你们解释清楚。也有一些事情你们不理解，而我现在无法解释，因为它们对你们目前的思维模式来说过于陌生。

我们所谓的飞碟是来自一个比我们现有科技高出许多的另一个位面层次上的地球，它们在物理科学的路上走得比我们远，可惜没能找到精神科学的门户，不然就用不到物理载具来传输实体的自己到处旅行了。这样的旅行方式终归是原始落后的。

它们掌握了空间跳跃技术，但对于它们来说，拜访我们这里不是目的，而是路过。当然在路过的过程中，有许多赛斯也不知道的事情在 1964 年后发生了，这些事件在 1964 年时还没被在实相中展开。

它们所使用的载具，本来的面貌与我们所见的是大不相同的，因为我们只能用我们头脑中有的形象去显化我们没有见过的信息，所以这一显化显然是遭到了扭曲的。就好像你接收到一串你的字符库里没有代码的字符串，对方发送的与你所见的会形成全然不同的样貌，然后各自理解成各自的解读。

细雨社 www.xiyushe.org

见图

比如上面的这个字符串，在另一套字体里就被显示成后边的样子。它的扭曲没有改变意思，但改变了形状和质地，而后者努力地想从这一堆乱码中找到还原其真实意的钥匙。同样地，它们看我们时也是一堆乱码。

就好像我们的飞行器登上了我们频率中的火星，其报告说那里环境恶劣毫无生机，而人家火星上的文明正在欣欣向荣高速发展；同样地，火星文明拜访它们维度中的地球时得到的报告也是一片寂寥：遍地火山，地质结构极其不稳定，不适合任何生物存活。

细雨社 www.xiyushe.org

实相不等于实相，实相可以与实相毫不相关。每一层物理科学都只生活在自己的真实里，所以物理科学是没有前途的，因为它与真理压根儿不沾边。

（“能举个例子说明一下你的意思吗？”）

（珍的声音突然变大，但仍然可以明显听出是她的声音。）

沿着这些思路有一个例子：一个层面（我在用你们的术语，不过我会尽量想一个更贴切的说法）并不一定是一个星球。一个层面可能是一个星球，但也可能存在于没有星球的地方。而一个星球上也可能包含多个层面。层面还可能涉及表面时间的不同方面。

这件事现在谈起来太复杂了。不过，我稍后会继续这个话题。

层面是指我们生活的“实相”，这样的实相不必须依托在某一个固化的舞台上。你可能一出生就在某太空战舰上，而到老死那战舰还在飞行中，你的一生都在那虚无的平台中真实地度过。就算你是生在某一个星球上，那星球也可以同时有无以计数的平行版本在同时展开；每个版本又有不同的时间段在同时存在着，形成一个可能性的矩阵。

比如地球，可以有人鱼地球、蜥蜴人地球、人类地球、鸟人地球，每个地球都同样地真实。

单就人类地球来说，可以有精神文明高度发展的地球、物质文明高度发展的地球、混杂文明高度发展的地球。

细雨社 www.xiyushe.org

单就物质文明的地球来说，可以有高度发展的物质文明、中度发展的、与较为原始的。

单就我们这个较为原始的物理文明来说，其不同的时代又同时存在于时间线上。每一个过去的所谓历史，和未来的所谓未来，都与这个我们正在关注的所谓当下，同时存在，没有哪个更真或更假。

不同层面的居民并不知情，但层面之间确实能够相互交错。我想摆脱“层面等于地点”这种观念。在某些情况下，层面可能是一个地点，

但并非总是如此。层面可能是一段时间。你可能难以相信，层面也可能只是一丝独立存在的生命力。层面似乎是从宇宙的其他部分中暂时分离出来的一种存在，有它的目的。层面可能会消失，也可能凭空产生。层面是为存有提供不同层次的实现模式而形成的。它们创造了一种适合发展独特能力和特定成就的环境。层面可以看作是各种因素的隔离，每个因素都被赋予最大的空间来发挥作用。

我知道这段话非常地绕，我用我们比较熟悉的东西来解释。

比如国家：我们把一个层面理解成一个国家，而国与国之间是相连的，但又是相互封闭的，只有少数人能在各国间自由穿行，而多数人甚至一生都不知道还有其它国家的存在。不同的国家实行着全然不同的司法与人文，因此一处是罪大恶极，另一处却是理所当然，比如一夫多妻。不同的国家各自展开自己社会制度与人文理念的探索，各自觉得自己所行的“道”是唯一正确的真理。

当半个地球都在用飞机的时候，我们清末的人看见汽车还感到不可思议呢。这就是层面间的差异。层面可以消失，也可以被按照需要塑造出来，因为有一种意识形态消亡了或需要凝聚，就好像犹太民族的以色列这个国家。

对于存有来说，所有的层面都是同时存在的；但对于经历者来说，可能一生都没有走出过自己的小山城。请理解到，所有的可能性都在被同时彻底地探索着，而每一个参与者依据自身的兴趣自愿参与其中，这兴趣表现在你愿意信仰什么和跟随什么。你把自我

的关注点累积在哪里，你就去往哪里、存在于哪一个实相层面中。你没能进入的未必虚无；已经离开的也不会消亡；而你所在的也不一定真实。

星球曾经被用作层面，也可以被再次用作其他层面。然而，层面并不是宇宙中的某个具体位置。

通常来说，存有或其不同的人格先访问一个层面再访问另一个层面是有实际意义的。这并不意味着某个层面必须先经历才能进入另一个层面。特定的访问顺序只是对整个存有的发展更有帮助而已。

换句话说，你也可以说，存有可以同时访问所有层面，就像你可以同时在某个州、某个县和某个城市中一样。此外，你还可以几乎同时体验悲伤和喜悦这两种情绪，并因为它们之间的强烈对比而感受更加深刻。

细雨社 www.xiyushe.org

实际上，用情绪状态来类比层面，比用地理状态更贴切，尤其是情绪状态并不占据任何空间。

星球，或者具体说地球，不过是一个展开故事的舞台名，其是否真实地存在，或者你所见的日月星辰是否真实地存在，并不重要；甚至你自己是否真实地存在，也不重要。（有千万个版本的地球和与之相匹配的星空和太阳系）

重要的是可以借由这个平台演绎与感受你渴望的经历。这样的经历演绎，不必须有一个固化的歌单依次地演唱，你可以依据自己的能力，在摊开的歌单上选择适合当下自己的歌曲去演绎它。这

样的演绎不必须一次一个地轮替，而是依据自己的能力，甚至可以多开，形成不同的人格面向，同时展开对等的人生体验。一个富有，另一个就贫苦；一个欢乐，另一个就悲伤；一个大有所获，另一个就损失惨重。平衡在不同的自己中展开，而这些不同的自己又同时存在。

它们都生活在叫做“地球”的地方，都抬头看向“同一个”太阳。拥有相同的母亲（父亲不一定，没影响）、不同或相同的妻子和孩子、不同或相同的人生经历，可是不同的人生品悟与感受。当有一天，你真的有能力看到不同平行世界中的几百个自己时，你会觉得很好笑，这笑中有一种深切的悲哀，因为你在那一瞬间崩溃了，自我、角色我的认知崩溃了，唯一性崩溃了——

细雨社 www.xiyushe.org

你认为无比重要的父母、爱人、孩子，他们到底都是谁？都是些什么东西？如果有数千对自己的父母，哪个是自己的父母？有数千个不同的男人睡在我身边，哪个是我的丈夫？数万个不同的孩子围着我叫妈妈，谁是我的孩子？哪个是真的？如果我都不过是亿万副本里的一个可能性分支，那我是谁？

……疯了。

彻底的迷茫可以瞬间击溃一个人所有的理智与逻辑思维，所以意识界非常仁慈地把幕布层层拉起，用隔阴之迷让你只沉浸在此生的围栏里，并千方百计地设法不让这舞台剧穿帮露馅。

面对现实与真理，或者继续回到生活中装睡忘掉这一切，是你的选择。每一种可能性都同样有价值并被尊重。

见图

（“赛斯，在第二节课中，你以弗兰克·沃茨的身份与我们交流时，你说你来自‘悲伤状态’。”）

（珍用洪亮而坚定的声音传述。）

弗兰克·沃茨确实来自“悲伤状态”。他是一个“补偿人格”——也就是说，通过弗兰克·沃茨，我必须弥补过去的错误。这绝不是一件愉快的事情。那些似乎从悲伤走向更深悲伤的人，通常都属于这一类。我不应该轻视弗兰克·沃茨，因为几乎可以说，他救赎了我。对弗兰克·沃茨而言，这个层面是一个悲伤的层面。当然，我会设法弥补他，或者至少尝试这样做。他毫无幽默感。

这平淡无奇的一小段话里存在着要给出的重大线索：

首先我们都知道，弗兰克在生前是没有任何灵修体验的，更不是一个活得很明白的人，死后还缠着年轻的女老师——珍的邻居很长一段时间。那么他怎么就成为了必不可少的赛斯平衡面呢？他用他的平凡与悲伤却救赎了赛斯的人格！一个可以说平凡到失败

的人生，对于这样一个伟大的灵性导师、传法者，居然如此地重要，甚至是起到了决定性的作用！

赛斯都觉得亏欠了他，需要弥补他——弗兰克，承担了怎样的角色与人生呢？

一个活得很不开心、毫无灵性可言的悲催角色、有些迂腐、毫无幽默感的家伙，居然也可以是高灵的一个重要组成部分。这是不是很颠覆你对高僧大德才是高灵的认知呢？回想一下我们已经在本书中接触过的人物：珍的姥爷是一个高灵，可是他演绎了一个不通世礼的怪老头；肯尼迪是美国总统，可是下辈子要去印度当低种姓的小乞丐；弗兰克这悲伤的糊涂鬼还有些好色，却是赛斯必要的对等体验面。

细雨社 www.xiyushe.org

为什么体验挫败的、悲伤的一生对赛斯那么重要？为什么作为如此高觉悟的赛斯会容忍自己的这一意识面向、这一人格片段过得如此没有觉悟和颓废悲伤？为什么赛斯说自己这最后的一世其功课就是学习谦卑、尊重无知与愚蠢的人？

是的，弗兰克演绎了糊涂的、平凡的、悲催的一生，这让赛斯在毕业前深刻地领会到意识困顿者内心的痛苦。没有得过病的医生体会不到病患的心情，也就当不好一个医者。不要小看你身边那些不参与灵修的麻瓜们，你不比他们高贵，他们也不比灵修者低贱，万不可升起灵性的傲慢，自尊自贵，鄙夷凡夫众生。

Y2-2-16.5

我看到鲁柏瞥了一眼时钟。你们可以选择休息或者结束课程，我觉得你们已经有足够的资料可以忙上一阵了。

（11:28 休息。此时我们都感到非常疲惫，尤其是珍。我们决定用最后一个问题结束这节课。

“赛斯，你怎么看珍今天下午在埃尔迈拉学院与学生们的交流？”

珍用低沉而平静的声音回答，11:30 继续。）

我没有听她讲话。我知道她的表现不如在你们的客厅为我传递信息时那么出色，我也确定她是用自己的声音讲话的。不过，据我所知，她今天遇到了一位“诗人装扮下的弗兰克·沃茨”，这对任何人来说都会是一次冲击性的体验。她一直很喜欢教学，而这种能力是她各种人格中贯穿始终的一种特质。

细雨社 www.xiyushe.org

之前在第 2、3 节课中，我们曾经说到弗兰克给出了多个相互冲突的死亡时间节点与自我经历，每一个相互矛盾的版本却都是真实发生过的，这对于很多单一线性思维的人来说是很费解的。在这里我们可以看到，珍在埃尔迈拉学院遇到了活着的弗兰克，而这版的弗兰克是个诗人。

埃尔迈拉学院（Elmira College）成立于 1855 年，是一所位于美国东部纽约州郊区埃尔迈拉（Elmira）大城镇的私立混合地方性文理学院，该学院提供学士、硕士及副学士学位。

珍于 1947 至 1950 年间就读于斯基德摩尔学院（注：Skidmore College，美国顶尖的文理学院之一）。之后经常会去那里指点

学子们关于诗歌方面的学问。这是 1964 年的 1 月，其它版本的弗兰克在北欧、美国等地都已经病死或老死了，而这个刚在上大学。

我确实可以继续讲上几个小时，但这不是一个好主意。这些课程最重要的是规律性。如果我们在一个晚上把课程拉得很长，你们将没有时间去整理这些资料，也无法从中完全恢复过来。这样的话，最终我们可能每周只能上一节课，而我更喜欢每周两节课。所以，基于这个无懈可击的逻辑，以及我与生俱来的体贴，我在此向你们道一声美好的夜晚。

但如往常一样，我并不喜欢离别。当我说完了我必须说的话后，我总是想说一些我想说的话。我认为你们的进展非常顺利，我对此感到非常满意。鲁柏正在学习一种自律和克制的态度，这对他目前的人格会有很大的益处。而你，约瑟，正在以一种方式敞开心扉，同时通过另一种方式获得更多的自制力和信心。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里赛斯强调自制力与信心对个人内在成长的重要性，同时表达了必须传输的内容和想要传输的内容之间的差距，因为一些话题属于家人间的闲聊，而一些则必须在实相里成为流于后世的教材，并在指定的时间里赶上它当出现的节奏。

你们的老夜明灯祝你们晚安。

（我们手放在通灵板指针上，向赛斯说“再见”。11:45 结束。

下面这些笔记是珍在 1964 年 1 月 17 日打字整理出来的。）

（来自于 1964 年 1 月 16 日事件之后罗立即记录下的资料。

昨晚，周四，我们决定尝试一些实验。色卡实验没有取得任何结果。8:45，我接收到一句话："无风吹过草原，但我就在那里。"当时我们坐在一间半暗的房间里，摆放着一张白色的小桌子，桌子前面是一面穿衣镜。我尝试让自己进入轻度恍惚状态，罗则开始提问。我用自己的声音回答，但声音比平时更加颤抖。我们对可能的实验结果毫无头绪，而且由于光线昏暗，罗在实验过程中并未做笔记，而是在实验结束后立即将整个过程记录了下来。

最后，一个自称马尔巴·布朗森的存在通过我说话，仍然是用我的声音。她说自己于 1946 年死于南达科他州，享年 46 岁，目前停留在"中间层面"。她提到她认识赛斯，不过赛斯位于更高的层面上，他会向我们解释"中间层面"这个术语。她还打趣说，赛斯可能会叫她"马尔巴·吐司"。

马尔巴提到，准备降神会需要时间，在开始之前至少要放松 15 分钟；桌子上铺一张垂至地面的黑布会有所帮助，同时最好用布帘遮住窗户上半部分的白色百叶窗。她还说，我的老朋友特雷纳神父也在她所在的层面上，他们两个都很可能会再次转世。她是一个女性人格，但不以性别为导向运作。

细雨社 www.xiyushe.org

据她的说法，在我们上次与比尔·麦克唐纳的降神会上，灵质形成了我手部的各种变化和物质化。她提到，课程应该定期进行。黑暗或非常昏暗的红光对初学者来说效果最好。罗问她，我是否可以在全亮的光下继续进行。马尔巴说，光线不会打扰她，但可能会影响到我。她还说，罗和我合作的方式需要我们双方才能取得成功，而且我们的通道在课程开始前就已经打开了。颜色实验失败是因为我们没有做好准备；壁橱实验失败是因为我不相信它会奏效。

在阅读了关于灵媒和他们的"橱柜"的介绍资料后，我试着将自己

置身于一个黑暗的壁橱里，而罗则在外面观察是否有灵质或光晕出现。）

现在我们已知有三个死亡后的位面同时存在着：滞留层、中间层、第五维空间。

❒ 滞留层是滞留灵们所在的频率层面；

❒ 中间层是亚洲文化说的中阴层，那是再一次准备投胎的人们休息与设计人生的层面。一般人格（高我）都在这一层面上工作，安排自己的人格片段，犹如航母上的战斗机进进出出；

❒ 更高的第五维空间里是小赛斯所在的领域——主人格意识面向，再往上还有大赛斯、“存有”的空间和一切存有的空间。之后会对中阴展开讨论。

细雨社 www.xiyushe.org

马尔巴·布朗森是在 46 岁上死于 1946 年，它之前扮演了一名女性，但是它很失败，因为太不女人了。所以要做出调整，再次挑战自己。与她在一起的还有一个特雷纳神父，可见神父一辈子的信仰根本不能带他上“天堂”，必须回来重新学习。

练习通灵时，光线对灵体没有影响，对我们有影响。昏暗中的暗红色光可以有所帮助，这就是影院效果。如果你的房间里太亮，你会看不清或看不见投影仪映射出的画面。微弱的流明可以成像，但需要高对比度的环境。

（马尔巴提到，临睡前的状态非常适合接收灵视，同时也可以用来给潜意识灌输积极的暗示，比如身体健康、帮助完成工作，以及日常事务会得到妥善处理。忧虑是不好的，它会强化负面态度，有腐蚀性。练习能够提高降神会的效果。不同个体的表现形式可能各不相同，我们可以期待灵质创造物与灵媒身体分离。）

在睡前做半小时的冥想是很好的习惯。

临睡前对第二天可能发生的事各种焦虑，很多人会认为是一种思维缜密的表现，让自己有能力应对可能的突发状态，然后在第二天果然遇到了这一糟糕的突发状态，而自己前一天想到了，化险为夷并沾沾自喜。于是渐渐地养成了这样一种习惯——总是把最糟糕的事情都事先想一遍，结果一生中多半的时间都生活在四处救火中。其实他不知道，是他在脑海中的预演让自我的能量浇注与勾引出了第二天的这一体验分支，而有效地回避了平安喜乐的一天。

再一次重申：所有的可能性都在被同时彻底地探索着，而每一个参与者依据自身的兴趣，自愿参与其中。这兴趣表现在你愿意信仰什么和跟随什么。你把自我的关注点累积在哪里，你就去往哪里、存在于哪一个实相层面中。

（疲倦的意识有时会带来好的结果；被堵塞的意识也可能如此。而中间状态通常过于关注实际事务。比尔·麦克唐纳在降神会中可能表现不错，尽管他有点像水银那样多变；有时候他可能效果不佳，

而其他时候表现很好。吉米·斯帕齐亚尼（我们的房东）或许也会做得不错。

最开始时，不必过于仔细地检查接收到的资讯；也就是说，先让物质化现象出现，否则就没有东西可检验。暗示是一个好工具。镜子对我来说是一种帮助，可以在平面层面上看到投影。罗提到了先前关于“草原”的引用内容，马尔巴解释说，她是试图与我们建立联系。她在前世与我们并无任何关系，只是刚好有空。有时，在她的层面上，其他人不会打开通道，除非他们觉得与寻求接触的人气场相合。）

参与通灵小组的人员，其认知与意识频率要相对统一，因为每个人都是一个电磁场，意识频率差异太大的人会对场域内的频率形成明显的干扰。当你渴望与灵体沟通时，对于灵体来说你打开了一个维度间的管道。一个平面——空旷一色的墙壁、昏暗中的镜子、天花板，都是显影与投影的好地方。自己脑子木木的、恍惚的状态可以让小我的逻辑与思想不过于聒噪，内在感官与内在意识更容易集中注意力。

细雨社 www.xiyushe.org

在刚开始练习通灵的时候，不要去考虑可信性与准确性，信息传递与翻译的扭曲是一种初始早期的必然。

（她没有在“观察”我们。她没能说出南达科他州那个镇的名字，因为我挡住了她——我已经因为可能的失败而担忧，不敢去查地图。她曾住在一座木屋里，院子是沙地，是一栋老房子。她建议罗做和我一样的背部锻炼，因为这些锻炼可以培养专注力。我当时没有说，

但后来告诉了罗。

“中间层面”是她能最接近的翻译，因为在她的层面上并不使用语言。最好让我们的团队保持小规模，并继续练习。现在还不能期待太多。罗被建议尝试与比尔和我一起进行课程，就像去年一样，那时罗看得非常清楚，包括房子和其他信息。现在这些不会消耗他太多能量；那时他身体不好。随时备好铅笔和纸记录罗的视觉内容，同时扩展我们的能力。）

使用灵性能力是要消耗大量的自身能量的，因为这种 APP（应用）超级耗能，载具很快就会没电。

- 不建议在载具与内在软件升级前过度地展开这样的尝试；
- 不建议在自我认知浅薄、内在恐惧尤其是对生死的恐惧、对亡灵的恐惧消弭前展开这样的尝试；
- 不建议太较真、太理性的人展开这样的尝试；
- 不建议在身体不适很虚弱的时候展开这样的尝试。

和高频意识体与低频意识体的连接本身都存在极大的风险，对自我认知的冲击、对载具承受力的冲击、对当下心智与逻辑认知的冲击，都是巨大的。

（马尔巴说，只要提出问题，就可以重新建立与她的连接。她说赛斯是一个出色的老师，是一位哲学家，而她自己并不是。不要灰心，回想之前那些效果不佳的通灵板对话，成功之前总会有准备工作。

细雨社 www.xiyushe.org

我们自从九年前结婚以来就一直在为此做准备，而婚姻强化了我们的能量。自我会像猫一样“嘶叫”，试图维持意识控制，但当它明白可以随时恢复本身时，就会放松。一杯酒、一间昏暗的房间，以及会前准备都有帮助。）

当我们试图进入灵觉的内在感官状态时，小我角色我都会搜肠刮肚地想出各种理由来阻拦你，甚至控制身体搞出各种不适的症状吓唬你，让你放弃摒弃小我当家的念头，让你不敢去碰触实相的真谛。一点儿酒精或一些轻度的致幻剂，可以让逻辑脑安静下来，而内在我对这些东西是没有感觉的。

（马尔巴说，如果我们希望复核我们计划记录的笔记，她会稍后重新审阅这些内容。她还说她是我提到的在英格兰莱文郡早逝的那个女孩，但她是 14 岁去世，而不是我所说的 17 岁。自我会扭曲信息，就像这个例子中一样。她还说，如果我们遇到适合加入降神会小组的人，我们会知道的。

细雨社 www.xiyushe.org

当我们第一次尝试降神会的时候，罗和我并不像我们想象的那么孤单。朋友们帮助我们取得了不错的结果，避免了我们因失败而气馁。但我们不能总是依赖这样的帮助，否则我们将无法发展自己的能力。我物化的手指是灵质，是在朋友的协助下完成的。

谈到核对资料，她说：“你不会为了验证花是否会再次盛开而把它从茎上扯下来。”她还提到，我应该戒烟。

如果我们不用追求廉价伎俩，会取得更好的成果；即使有人用伎俩，也需要自我约束。如果你是出于真诚，纪律性就更重要了。与赛斯的合作对我们来说是终生的任务。我们会将这些资料出版，并与他

人分享。作为灵媒，我或许能够联系已故的朋友和亲人。我们的能力需要通过反复试验来发现，因为每个人的能力都不一样。约克海滩的经历促使我们开始更有意识地进行实验。

谈到担忧，她说，我们现在在这方面已经改善了许多。孤独感在扩展时是有益的。当心智有意识地紧缩时，就像关闭了一个开关；当你放松时，开关就重新打开了。罗问我是否可以用星光体在室外旅行，她说有可能。我们应该根据自己的兴趣进行实验：比尔可以探索他的星光体旅行经验，罗可以继续他的灵视实验，而我可以研究我的悬浮梦。马尔巴还提到，对于灵媒来说，当灵质出现时，灵媒本人是没有任何感知的。

我感觉马尔巴有时发音有些问题。我经常用轻微渐弱的声音讲话。

这节课程从晚上 9:15 持续到 10:30。课程结束后，罗立即写下他的笔记，然后我检查并补充他可能遗漏的部分。)

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-17.1

第 17 节

前期回顾：

赛斯介绍说我们是生活在层面中的居民，不同层面同时在相同的地点上展开各自的历史，有些物质文明的层面利用层面跳跃的技术侵入到我们的层面中，成为了我们所谓的 UFO。

继叶绿素后赛斯介绍了第二种精神酵素：光，并告知内在感官、精神酵素与生命力的相互关系。赛斯说：人生最可悲的莫过于在你死前以为死亡是生命的终点，而对真相一无所知。我们所谓的科学不过是物理科学，即外在感官的科学，而这样的科学其实与真理是不沾边的，科学的真理在精神科学里，那才是一切的蓝图所在。

细雨社 www.xiyushe.org

弗兰克这个人格悲催的一生，是莫大的自我牺牲，他是为了让赛斯能顺利毕业而扮演了一个愚钝的人，来让赛斯领悟尊重蠢笨的人和谦卑。就在这一天珍在学校指导学生们关于诗歌的学问时，碰到了活生生的弗兰克诗人版——一个在读的大学生。

之后，珍与罗被一些来自中阴界的闲散灵体教导了如何利用昏暗的空间、在平面上与灵体沟通，在睡前的恍惚态是最为高效的。

第 17 节 中间层面，解离，宠物

1964 年 1 月 20 日 星期一 晚 9 点 按指示

（珍说，她现在传递赛斯的信息时，并不是先在内心听到，再大声说出来。相反，她会直接开口，而不知道接下来的每个词会是什么。这是一种很奇特的感觉。唯一的例外是，当赛斯在传递过程中暂停并准备继续时，她才会在开口前听到内心的词句。）

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”

珍已经从内心接收到赛斯的信息，于是她将通灵板放到一旁，像往常一样开始踱步并口述。）

让我用你们关于“马尔巴·吐司”的中间层面开个小玩笑。你们对“中间层面的马尔巴”的形容倒是贴切。实际上，马尔巴是一个不太聪明的女人，正如她所说，1946 年死于南达科他州。

细雨社 www.xiyushe.org

这个马尔巴就是在上一节末尾渗透过来的那个在中阴界准备再次投胎的意识体。

我们不能把角色生活层、滞留层、中间层、五维空间等想成一层层的大气层，它们不是累积或拓展的千层饼关系，而是彼此套叠的频率空间，就好像已经均匀搅拌后的鸡尾酒。

如果把我们比作在话剧舞台前台表演的演员，那**滞留层**就是不肯下台的过气角色；**中间层**则是忙碌的后台，刚下场的在那里化妆、

换衣服准备再上场，再上场时可以换了一个角色与性别，也可以再一次地激活同一个角色，展开不同的人生选择；**五维空间**则是这个大剧场。

当通灵发生时，这三个层面上的角色我们都可能采访到，但三者的意识成熟度、认知实相的广度、智慧发展的深度、所说话语的可信度都是不同的。差异犹如蹲班生、学长、代课老师。

“中间层面”确实是她目前所处半层面的绝佳描述。正如你们所推测的，它是某些人格发展到特定阶段的一个等待层面。举例来说，我自己并不处于任何半层面。中间层面或半层面聚集着各个发展阶段的片段人格，只是它们尚未获得足够的知识或操控能力，无法进一步发展。换句话说，这些人格可能处于演化发展的不同阶段，但总体成就水平只是一般。他们既没有卓越的表现，也未完全失败，而是在一种相对分散的状态下解决各自的问题。也就是说，他们并不属于下一个层面，也未完全投身于更高层面的进阶之中。

细雨社 www.xiyushe.org

他们在某些方面可以对你们有所帮助。他们的信息可能非常有效，但也可能因为他们的成就水平有限，而有时显得不那么可靠。如果他们犯错，那是因为无知所致。据我所知，马尔巴可以在某些方面帮助你们。我本想说“酥脆的老马尔巴”，但她甚至连“吐司”都算不上。

这里需要注意的是，在高维灵界看低维我们的时候，我们的过去、现在、与所谓的未来它们一览无余，前世、今生、后世同步展开。同样的道理，中间层对于五维来说也是低维，所以赛斯可以看到多个不同成熟度的“马尔巴”。那个火候足够的她被形容为酥脆

的吐司，而这个马尔巴则还只是半生不熟、软塌塌的，连吐司都算不上。吐司是烤制后的面包片，烤得好松脆可口，而这个珍连接上的马尔巴吐司从营养到风味口感都还差得远呢。马尔巴的成熟体对珍是有帮助的，而这个半成熟体给出的建议和讲解就有待商榷了。

在学习灵性的初期，很多人喜欢四处拜师、博闻广记、相互对比，想要去伪存真，这样的心情很好理解。但大多数的时候，会让自己搞得一脑袋浆糊，把各种不同位面、不同认知程度、不同见地、相互矛盾或相互错杂的信息都吞下来，导致压根儿不知道该信赖哪种说法。遇到名师大德很难得，守着赛斯的珍还在背后偷偷地捣鼓各种小实验，说实话这有点儿让赛斯很无奈。

细雨社 www.xiyushe.org

我知道你们对星球与层面的区别颇为关注。我也知道你的脑海中充满了沉重的思索，就像无尽的鸿沟中塞满了巨石。当然，你不至于真的以为那些巨大的射电星会像小小的 RCA 发射器那么可爱吧？它们远不止如此。

坦白说，我对你们希望我先讨论哪些话题感到左右为难。我感到各种奇怪的问题以猛烈的力量向我砸来——关于你和鲁柏的梦境、飞碟、你的灵视、层面、星球，还有射电星。你们肯定觉得我的名字应该叫“百科全书”。不如简单点，叫我“赛克”吧，拼写是 P-S-Y-C-H。

（注：赛斯的幽默，百科全书 Encyclopedia，中间有“赛克”的发音。）

至于珍的悬浮梦，我自己是她乐此不疲却屡屡受挫的老师。在梦境中，她表现得非常出色。然而一醒来，她的脚步就像灌了铅般的沉

重。除此之外，还有两位老师，但这部分我会留到以后再谈。

约瑟，我强烈建议你开始练习瑜伽。这对你将大有帮助。不仅能改善你的身体状况，还能帮助你在这些课程中，以及未来参与的进一步实验中取得更好的效果。

在这里赛斯确实表达出了他的气愤。因为他自己有很详尽的计划，在珍的一生中有序地把资料传递过来，而好奇宝宝珍与罗把大量的时间和能量浪费在了自己背后的小动作上，这些时间与能量是赛斯没有舍得用的，是给珍与罗消化资讯用的。赛斯很不喜欢这样东一棒子西一扒拉的学习方式，把资料搞得零散，导致任何话题都无法深入展开。

赛斯建议罗去练习瑜伽，这里说的瑜伽可不是现在健身房中常见的美女伸展体操——把身体拧成麻花对心灵没有任何实质的帮助。

瑜伽（Yoga）是一个通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。瑜伽运用古老而易于掌握的技巧，改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式。

瑜伽五大类：

身，诃陀瑜伽；心，胜王瑜伽；知，智慧瑜伽；情，虔信瑜伽；意，行动瑜伽。

礼，各种姿势；仁，静坐冥想；智，内观觉悟；信，虔诚专注；义，跟随热忱。

多数人都长期停留在拉伸筋骨、调整呼吸节奏的阶段上，在礼舞的一个阶段。因为无缘其真实意，很难在智上理解古印度真实的思想境界，不理解就更不会信与做出智慧的抉择、开启天人感应。

在这里赛斯让罗去练习瑜伽，是让他收心、静安、专注，别老鼓捣着珍去做各种实验。

马尔巴在关于睡眠和潜意识方面提出了许多非常好的建议，这些建议值得遵循。

睡前利用恍惚态思考问题得到的灵感最真切。

细雨社 www.xiyushe.org

你有什么特别想问的问题吗？

首先，请允许我谈一谈去年冬天这个时候导致你生病的情况。就你利用艺术才能来说，你那种紧张、恐惧、缺乏信心和专注的心理状态，逐渐像一堵堵围墙一样筑起，把你越来越紧地囚禁在自我之中。你的潜意识疗愈能力和潜藏的生命力就像被水坝围堵，找不到释放的出口。

正如我之前所说，自我是极其重要的。然而，它只是你所谓的“自己”的一部分。亲爱的约瑟，你的艺术才能并不属于你的自我。虽然我明白，你们这个层面的人总是将自我等同于“我”。当他说“我是”时，他的意思就是“我是自我”或者“我的自我就是我”。

但实际上，自我只是隐藏的自己用来操控你们所知物质宇宙的工具。自我让你能够沿着必要的方向使用并聚焦你的艺术才能，使之在你的层面上有效。然而，当自我与恐惧牵连时，它就不再是一个有效的工具，而是变成了一把不断敲打你头的锤子。

这里涉及的内容比乍看之下要复杂得多。这个资料可能不像飞碟那么令人震惊，但却可能非常有用。我看到你在不同时间和场合的挣扎，但我无法让你听到我的声音。我知道你在约克海滨的经历，也知道过去几年发生的其他事件。

自我必须轻轻地放松下来，否则它会压制底下的才能。这确实是你的才华，是你作为此时此刻的一个人格所拥有的才华。然而，你也比你意识到的更多。你的潜意识是你的一部分，而且比你意识到的那部分更大，而自我不过是潜意识的最表层罢了。事实上，并没有明确的分界线，你既是你的自我，又是你的潜意识，甚至超越它们。

细雨社 www.xiyushe.org

当自我过度关注实际事务时，它会调整自己去迎合负面的反应。外在感官变得不再敏捷或流畅。创造的能量会堆积起厚重的痛苦伪实相。在一定时间内，根据你的状态，这些能量会自动创造出属于自我的恐惧模式。

这些恐惧并不属于潜意识。而这些恐惧和痛苦的显化，会作用于自我所投射的身体，并窃取潜意识心智原本用来进行建设性任务的力量。换句话说，自我成了破坏而非创造的工具。

过去，你并没有正确理解这种关系。你已经意识到自己存在某些破坏性倾向，但却误将它们归因于潜意识。今后，这种无休止或看似无休止的循环不需要再发生了。鲁柏提到过的“解离”是一个极好的训练，可以确保你以最佳方式使用能量。我并不是建议忽略自我，只是不要让工具变成主宰。

赛斯指出罗在一年前患病的主要诱因是他持续地让自己生活在紧张、恐惧、缺乏信心中，以及缺乏专注的灵性态度。这些负面的自我心理状态让他处于涣散的、惶恐的、紧绷的、退缩的心理感受中，犹如陷入泥沼、四处是铁丝网、荆棘丛和枪炮声的战马，越是挣扎越是痛苦。

一个人内外分为三层：载具我、角色我、内在灵魂我，而灵魂我又与全体其它自我是相互融合的。这就像你戴着一个智能辅助手套，借由这个手套的功能性，你可以进入虚拟的游戏世界，并完成与游戏内的场景互动。

细雨社 www.xiyushe.org

这手套本来是应该为你所用的工具，但是手套上自带的内在逻辑程序，把你给屏蔽在了操作系统之外，它反而成为了智能手套的智能。而手套本身非常惧怕自己控制的游戏内角色会有什么危险，因为它不知道游戏角色的死亡是否会带来它自己的下线或彻底泯灭，它在游戏内的行为非常地小心，小心得都过分了，导致游戏角色根本就不敢走出新手村，生怕意外比明天先到来。这样的操作让角色形成大量的负面状态，内在生命能萎靡，玩家渴望的游

戏体验得不到展开，手套僵直操作十分不灵敏。

绝大多数内在意识尚未觉醒的人，一生其实都只是在看着自己的手套按照固定的套路完成游戏，自己的自由意识从来没有能渗透入角色，犹如珍的妈妈。而部分人虽然知道有个内在的自我、灵魂我，但每次看到游戏流程推荐的线路，就会下意识地跟随过去，就好像跟着 GPS 开车一般，而车还是全自动驾驶的。

细雨社 www.xiyushe.org

你有权提出异议，但看见了路口也没有自己的主张，让你开车都不会开，害怕自己搞砸了出意外。想了想，还是蜷缩回了摸向方向盘的双手。结果一生都只是坐在车里的看客，毫无自主权，也没有驾驶乐趣，最后驾驶员呼呼地睡去，载具自己行驶到终点宣布报废。

这个过程中本应该是辅助你体验人生的工具，却成为了四处闯祸的凶器。你却委屈地说：

“我也不想啊，可是我有什么办法呢？车子自己撞上去的啊。你以为我轻松吗？每天都提心吊胆地生怕车子撞人、车子翻沟里、车子刹车失灵、中控死机。”

——“那你自己驾驶啊！”

“我不会啊。”

——“学啊！”

“我不敢啊。”

太多的人被知识洗脑到不再相信自己的判断力，而相信所谓的科学化建议——出门全靠导航，多年生活的城市还是路痴；不会看天，问手机今天是否要带伞；不会处人际关系，问人工智能要怎么对答才得体；不会看书找资料，直接问手机答案是什么；不会算数，只能按计算器；不会判断好坏是非，要看手机上的评分系统……

我们所有的决策权、思想权、行动权、操作权，都慢慢地交托了出去，我们活成了机器背后那可有可无的傀儡。

细雨社 www.xiyushe.org

当载具发现这个主人其实屁嘛不是的时候，就会把主人关入地下室，任其自生自灭，自己与角色我当起了人。本来智能辅助系统是为了减少操作者需要管理的面向，比如心跳、呼吸、体温调节、细胞代谢更替、免疫力自我维护、消化系统自主运作等载具内置的智能操作系统，或自己走路、持续睡眠、看东西调节视距、自动采集与对危险主动第一时间躲避、保持特定的姿态、完成习惯性成套动作，这些都是载具智能与角色智能的操控范围。可是当小我信赖外界信息多于内在信息时，内在自我就失去了主导权。

比如你看着天气很好，而手机说降雨概率 70%，你思前想后，拿

上了雨伞；

你开车时直觉左拐后会有危险，而 GPS 说右侧堵车、左侧会快 5 分钟，你果断左拐了；

你觉得对面的那个人很不靠谱，你有不安全的预感，可是专家说这是科学，来打一针就会天下太平，你去接受了注射。

曾几何时你是你的主人，曾几何时这是你的游戏，但因为害怕犯错、想要走捷径，我们放弃了自我思考的权利，跟随着一条条的合理化科学建议被人工智能慢慢地架空了做人的权利。

“什么是机器？什么是人？我们的差距在哪里？” 一个人工智能的机器人问一个人。

细雨社 www.xiyushe.org

人说：“我们会思考，会决断。”

机器说：“我也会。”

人说：“我们有感情，有感性。”

机器说：“我也能做到。”

人说：“我们有哲学，有科学。”

机器说：“五千年的积累不如我五分钟的计算。”

人说：“我们有灵魂。”

机器沉默了几秒说："拿出来我看看。"

机器永远无法理解自己无法看见、无法验证、无法证明、无法计算的东西。

所以，NPC 永远无法理解灵魂，也无法深入地学习灵性知识——那超出了它们的逻辑范畴。

能看到这本书的都是有灵魂的人，都是灵魂在觉醒的人，都是拿到了自我意识主宰权的人，都是渴望让自我内在的意识得到成长的人。

哪个是机器人？有血肉却没自我思想的能叫人吗？有思想却只会跟从指令的是人吗？

可以模拟人类的动作、语言、表情、情绪的是人吗？无法表达动作、语言、表情、情绪的就不是人吗？

只有肉体载具可以承载灵魂吗？半生化有灵魂吗？全生化人有灵魂吗？半机械化的人还有灵魂吗？机械化 90%还有吗？99%呢？灵魂必须存续在血肉里吗？

你怎么知道一个机器人有了灵魂的附着、而一个人丢了自己的灵魂呢？

我们带着问题继续我们的学习吧。

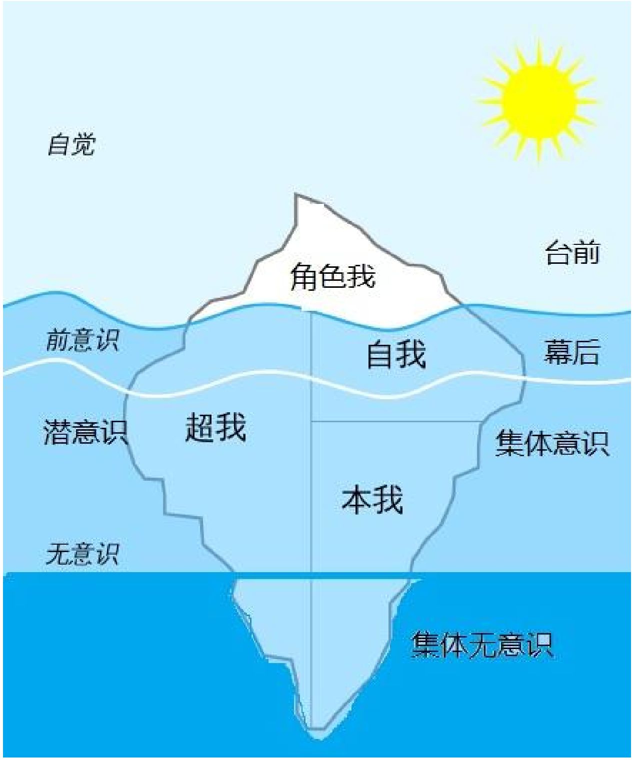
我建议休息一下。

Y2-2-17.2

（9:43 休息。休息期间珍的声音突然恢复到正常音调。9:50 继续传述。）

你看，亲爱的约瑟，潜意识和自我，当然都是你自己。为了简便起见，我将其称为“自我”和“潜意识”，但实际上它们是一体的。潜意识创造并投射出物质化的自我，将其作为工具来实现目标。当这些目标和才能单单被归因于自我时，可以说它们就被“斩首”了。

细雨社 www.xiyushe.org



大家都知道意识冰山图，图中详尽地划分出了一层层各自不同的意识领域，

“潜意识和自我，当然都是你自己。”——

整个冰山因为内在功用的不同而强行被划分为几大领域，但其实一切都是处于套叠态的，拆分是为了逻辑表达的清晰，而非本真实际的状态。

“潜意识创造并投射出物质化的自我，将其作为工具来实现目标。”——

上一节课已经说过，内在意识通过内在感官、利用精神酵素做工具，构建了内在世界的蓝图；又通过生命力把蓝图映射出来，构建出所有角色，利用外在感官可公共感知的外在显化世界的相，因此有了 3D 可见的我们这个世界与我们这些人。利用这套显相系统作为工具，意识体具体化出了这个前台世界。

“当这些目标和才能单单被归因于自我时，可以说它们就被‘斩首’了。”——

这一切是潜意识和这个角色我合作的产物，如果没有潜意识的参与，角色我只是一个剧情里的 NPC，是别人世界里的一个负责让世界看起来真实的路人甲。

就好像上图中，车水马龙、人来人往的大都市内全城有数万名角色；玩家登录时，角色们就各自开始跑当天的任务；玩家不控制时，角色们会按照程序设定好的内容“正常重复着生活"，直到玩家再次上线登录自己的角色。这过程，所有的角色与玩家控制的这个角色我都毫不知情，角色自己感觉不出来什么差异。

（此时，珍的声音又回到较深沉的音调。）

你的潜意识是你个性和人格的源泉。你的才华从那里涌现。当自我过于关注日常事务，或者说过于担忧时，这个工具的作用就会被阻塞，变得无效。

角色后台的玩家才是角色各自性格与能力的真正源泉，可如果玩家太害怕在游戏中失败或害怕让这个角色受到创伤乃至死亡，就会在游戏里过度地小心翼翼，而失去了游戏的乐趣甚至意义。本来参与游戏是为了体验，游戏内的角色只是体验的工具，而为了保持工具的完美状态，不敢去使用它，那就失去了工具存在的价值，反而成了束缚与累赘。

细雨社 www.xiyushe.org

解离（dissociation）是疏通这个工具的绝对必要手段——我会教你许多实现解离的方法。能够自由运作的潜意识，也就是你内在的自己，完全能够处理所有实际问题，并会利用自我作为工具来确保这些任务完成。

解离能够将力量归回它应该存在的地方。鲁柏过去那些看似不切实际的建议，其实远比你那些所谓知识分子式的“实际结论”更为实用。

当时，鲁柏直觉上感受到解离的重要性，但不知道如何实现它。

从“角色我是我”的认知中脱离出来，用内在自我——玩家的视角去看待这个角色我与其所在的世界，就是“解离”。解离可以有效地让自我重新拿回对角色的绝对控制权，并获得无上的勇气，成就一切看似不切实际不可能的事情。多数人能意识到这一点的重要性，却不知道怎么才能做到。

旅行当然是最简单的方法，而鲁柏正好发现了这一点。日常的解离方法也非常实用且有益。在几周之内，甚至更早，你就会发现自己新增的能量。你所谓的“冲动”，往往因为自我认为它们不切实际而被压制。然而，潜意识知道“它自己的肉和酱”，也知道如何以最适合的方式滋养自己。

细雨社 www.xiyushe.org

内在自我很明确地知道怎么能有效地挽救自己当下颓废的状态，会在后台以念头或灵感的方式把这些建议发送给角色我；可多数时候角色我会用科学而理性的态度把这些看似不切实际的内在冲动轻易地否决掉，并嘲笑自己天马行空的胡思乱想，对内在热忱置之不理，专心一意地继续沉醉在自我毁灭的痛苦里怨天尤人。

内在人格偏向于女性的，在遇到胶着的困顿时倾向于去自然中、去人群中、去到团体里，在小群体里诉说、在大商场里消费、在郊野中旅行。而内在人格偏向男性的，在感到精疲力尽时喜欢独处，让自己安静下来，脱离开社交与人际应对，自己在房间里，醉一场、看看电影、打打游戏、听听音乐。在面对相同压力时，

这样的差异让夫妻经常吵架。

开始练习瑜伽，并忠实地坚持下去。你尝试过的几次入睡时的自动暗示，都被自我所限制。将这一现象想象成“肌肉僵硬”你就能明白我的意思。要在昏昏欲睡的状态下进行暗示，鲁柏，暗示；约瑟，暗示。不要试图去霸凌或命令潜意识，暗示就足够了。

约瑟，你对自然的热爱，鲁柏，你对自然的热爱，是另一种解离的方法。或者说，如果你们这样使用它的话，它就可以成为一种解离的方法。

我们习惯地认为在沉睡中的人是没有感知力的，因为我们自己不记得睡眠过程中发生过的事情，但事实并非如此。你不记得并不意味着你内在自我不知道，我们不能强迫某人按照我们的想法去思考，但是我们可以为其提供不一样的思路与观点。例如心理医生在对患者进行催眠治疗时，这些富有启发性的与患者角色我认知不同的暗示，会被其内在自我所采纳。人在清醒的时候会试图捍卫自己的尊严而忽视别人建议的合理性，比如女孩闹脾气的时候，不在意你说了什么，而在意你的态度。处于迷离态的人则能更理性地接纳建议，更快速地学习知识、学习语言，尽管这些学习在醒后没有一点儿印象，但之后学习时会发现理解力与记忆力显著地提升。就是说你要先让你的内在自我学会这些知识点，再让笨笨的大脑找机会写入硬盘。

细雨社 www.xiyushe.org

在迷离态中，可以暗示患者、和患者讲道理，但不能命令患者或

布置违背其意愿的诉求。你的小把戏对于其内在灵魂来说是显而易见的。

比如下面两种表达方式：

A、不许哭了，多大点儿事啊，哭坏了身子值得吗？哭，就知道哭，有什么好哭的啊。

B、过去了，你现在安全了，我陪在你身边呢。我们都是爱你的，你真的很勇敢。

在非意识中的人，其逻辑脑是不工作的，但内在觉知是清醒的。有效沟通和无效沟通的差距在于你在和它的灵魂对话而非角色我。你要知道它灵魂需要听到什么、认知卡顿在哪里，并给出它需要的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

约瑟，如果你觉得不舒服，我建议你挪到你那坚固的旧摇椅上。

（“不用，我没事。”——但很容易看出我为什么一直在扭动。）

约瑟，我对你的感情非常深厚。如果我说话语气显得很重，那是因为我希望你能以更轻松的方式去面对。解离其实是一种更有力地与人格中创造性方面的统一。它能让你回到，或者说让你的创造性才能回到驾驶座上。而你还不了解自己有多么强大。

你会发现之前提到的那些练习比你想象的更有益。特别是因为在你的一世中——我姑且称之为“丹麦事件”——你曾过于沉溺于声色之乐，因此在某些时候你会过度补偿。你把自己束缚得如此紧，以至于有时几乎无法呼吸。好事太多反而成了坏事。

赛斯渴望约瑟能从自己为自己构筑的监牢中走出来——约瑟在丹麦的一生中因过于沉迷酒色而需要一个对等体验来平衡内心，但他把这个对等的设定值调得太高了，以至于限制了其心性中内在创造力的发挥，从一个不羁的浪子转型成了一个谨小慎微的宅男，矫枉过度。就好像醉酒后出了车祸，之后不再敢碰方向盘的心理创伤。

相信你的直觉。你确实拥有它们，而且完全没有必要害怕它们。你已经为自己的错误做出了弥补，约瑟。在你的发展过程中，我承认有一段时间你的冲动不太好，但这并不是现在要彻底扼杀它们的理由。

你在工作习惯和生活习惯上的自律令人钦佩。在你的前世，也就是此生的上一世中，你沿着这些方向不断进步。现在，你已经不需要用钢铁将它们铸造得更加坚固了。它们已经足够强大和可靠，你不必担心它们会让你失望。

细雨社 www.xiyushe.org

现在，为了你自己，为了你所追随的艺术，你必须让自己拥有更多的内在自由。你目前的人格有一种倾向，将纪律铸造成锁链，这可能会束缚住你强烈的创造力。你确实需要控制，而你现在已经拥有了它们。你曾以一种狂热的态度压制自己的冲动，因为你觉得它们曾经背叛过你。

约瑟想要通过苦行僧遵守戒律般的人生来矫正自己曾经的习气，上一世如此，这一生更甚，这导致他匮乏必要的弹性，因此失去了与内在自我响应沟通的能力。内在的思潮与热忱被压制与冷落，

就好像发脾气、赌气中的女孩子把罪责都推卸给男友，不管他说什么都死活就是不理他。

现在，我恳求你给予它们更多的支配权。这是身体问题的关键所在。如果你还记得，从你开始认真对待艺术以来，甚至在那之前，这些问题就以不同的形式在不同的地方困扰着你。

害怕时间不足就是在囤积时间。而囤积时间就是在扼杀时间。但尊重时间并不是囤积时间，而是让每个瞬间变得更加宽广，以至于它不仅仅是一个瞬间。只有潜意识强大而自由的驱力才能实现这一点。

罗去年的疾病就是因为约瑟过度地阻碍了自我内在思想与能量的流淌，过度地压抑让扭曲发生，扭曲带来方方面面的小问题，最终形成了大问题。想要做事，可是总觉得没有时间，一再地往后推，想要找一个整段的时间去集中做某事，结果拖来拖去一事无成。要有效地利用起每一个碎片时间，见缝插针地完成自己内在渴望的工作。一旦你真心地想要达成某事，点滴间零碎的分秒都会被你有效地且高效地利用起来。当然前提是你真的渴望达成它。

如果你仔细观察每一个在自己领域上做出惊人成就的人，他们无疑都是时间使用上的行家，原因其实很简单：他们享受自己的事业，那是他们的热忱所在。他们愿意把时间倾注在这上面，哪怕用零散的时间去做也为他们带来快乐和享受。是的，做你自己感兴趣的事，那会带来乐趣和想要行动的热忱。

我建议你稍作休息，重读一下这些资料，然后我再继续。如果我看起来在对你严厉批评，而让鲁柏几乎不受影响，那是因为鲁柏早期的艰难处境使解离成为求生的必要条件，因此他很早就学会了这种能力。

演绎珍的鲁柏为了能在青年时期就拥抱自己的内在才华，选择了极其艰辛的童年，那极度压抑与匮乏安全感的童年，贫乏与艰辛让她很早就摆脱了自我束缚：在她十六岁那年开始写诗歌，十七岁那年就主动去诗歌学院投稿。她的幼年几乎没有受到过什么正规的教育，在各种教育机构中几经辗转，这让她的思想与内在情操没有被体系化的教育所束缚，而洒脱飞扬的内在令其写出的诗词被诗人们欣赏，十八岁破格进入了斯基德摩尔学院就读诗歌文学。十七年压抑的、艰辛的、贫寒的、动荡的童年与青少年时期，铸就了珍的内在自我解放。

细雨社 www.xiyushe.org

而与此相反，幸福美满、被父母关爱、接受正规体系化教育的罗，成长为了一个畏手畏脚、一切寻求标准答案、四处渴望得到他人肯定、匮乏自性与自我价值的人。体系化的教育、标准答案的一次次考核，让人慢慢地以为世界上的一切，都是被唯一正确的是非所禁锢着的。不敢有自己的见解和声音——那样会被老师骂，那样的卷子会得低分，那样会被说成坏孩子，没出息的，需要改正的。

真正的教育意味着获得不同的视角，理解各种不同的人与他们经

历过的历史。接受教育，但不要让它成为你的傲慢，僵化了你的思想。教育应该是思想的拓宽，而不是局限；是同理心的延伸、视野的开拓，它不应该使你的偏见变得更顽固。如果人们受过教育，他们应该对这个世界变得不那么确定，而不是更确定。成熟的人应该多听、少说，对差异满怀激情地去接纳，热爱那些与自己有着不同想法的人。

不过你们两个确实相互影响。鲁柏有时非常直觉，这会对你有所帮助。但在其他时候，鲁柏甚至在你的心境尚未成形之前就感知到了它，这会让鲁柏陷入一种过度焦虑的状态，而这对你们俩都没有好处。

你可以休息。我知道我一直在滔滔不绝地说话。你是我如此挚爱的朋友，我想在这些方面尽可能地帮助你。即使如此，也很难兼顾所有细节，尤其是当前人格及其与过去生的关系。

细雨社 www.xiyushe.org

每一个人都是一个大音叉，在把自己内在的意识频率以意识波的方式振荡出来，哪怕不说话，也不做出动作。这样的频率在封闭狭小的场域内特别地明显。而这样的频率即使这个人走了也会在空间内存续很久。这频率还能引发其它人、动物、植物的情感感受共鸣。

那些非常抑郁、极度不愉快、长期处于焦虑与恐惧中的人，这样的意识频率不但会让自己的身体患病，同样地会让与自己亲近、一起生活的人处于莫名的不安中，慢慢地也会因此生病。很多老

人愿意和小孩子们在一起，这让老人感到身心愉快，而小孩也变得“乖”——很爱睡觉，也不那么闹腾。这就像把一节满电的新电池与快没电的废弃电池串联在一起是一个效果。

高频高能的意识体会影响低频低能的意识体，但多个或持续低频低能的意识体可以大量消耗掉一个高能高频意识体的能量，让其萎靡下去。

Y2-2-17.3

（10:25 休息。休息后珍的声音又恢复了略微低沉而响亮的音调。10:30 继续。）

至于吸烟，亲爱的鲁柏，我不想让你难过。不过，你会发现自己在不久的将来会放弃这个习惯。我很惊讶约瑟竟然抽烟抽了那么久。这毕竟是他这一世中少有的放纵行为。

细雨社 www.xiyushe.org

关于生命解读的问题，我以后会深入探讨。

鲁柏的训练进展非常顺利。不过，我希望我们再多等一段时间。随着鲁柏变得越来越熟练，资料的筛选也将会减少。现在，你们自己尝试的任何实验都会有一定的价值。就催眠术而言，你的想法是无害的。在当前这些课程中，鲁柏能够让我传递信息，很显然，这意味着鲁柏允许我透过来。

在早期课中，虽然珍有了良好的内在意识沟通能量，但珍的角色我还处于较强势的地位，这导致对于角色我不喜欢与不能接受的观点和话题，她不会复述出来。在这一阶段珍还处于同声传译的

阶段，只有说顺嘴了的时候，才能把一些她不愿接受的说法和观点流露出来。

我希望你们发现今晚的课程非常实际且有用。鲁柏从瑜伽中开始的呼吸练习也会对你有所帮助。记得慢慢来，放松。

珍厨房墙上的那棵树非常不错，就你的开放程度而言，它也有重要意义。我不能说鲁柏会因为厨房墙上的画，或者任何墙上的东西而感到生气，但珍现在已经完全是另一个鲁柏了。

（昨天，珍提到她一直希望我们的厨房墙上有一幅画。厨房很小，但我一时兴起，用画笔和黑色防水墨水在窗户旁的一小块地方快速勾勒出一棵树的草图。这么做非常有趣。这棵树在淡黄色的墙上显得有些漂浮感，尤其是在夜晚，为这个小房间增添了一个新的维度。）

细雨社 www.xiyushe.org

这里可以看出一个人可以同时有两种截然不同的观点：在此，罗在厨房的简笔画，赛斯认为很好，不管是寓意还是沟通。扮演珍的鲁柏对此也没有任何意见，但是珍却很生气，甚至闹脾气，在这里就可以看出角色我与内在我之间是有明显差距的，而且角色我可以忽视内在灵魂我的态度，独立作出反应和行动，让自己处于情绪的状态里。而内在我却无法第一时间控制住角色我不因为自己的肤浅而四处撒野。

这就好像你在高速上开智能电动车，你发现了危险、也把刹车踏板踩到了底，可智能车却忽视你的操作，继续提速前行。你只能绝望地看着后续悲剧的发生。可是对于其它车辆，没人会听你驾

驶员的解释，只会看过程中的表现——你在加速，以及最后的结果——两车相撞，而地上根本就没能找到刹车的痕迹。

我也建议，虽然我并不想冒昧，你可以邀请克劳斯先生过来，他可以仔细地看看你的画。虽然他不是圣诞老人，但这样做也没什么坏处。

约瑟，你有什么特别的问题吗？去附近大学的艺术画廊，结识克劳斯先生和那里的其他人也没有坏处。你还会看到你对灵性现象的兴趣是如何扩大了你的工作范围，尽管你并不是出于这种意图而开始的。

（克劳斯先生是埃尔迈拉学院美术系的一位讲师。珍曾在他的班上讲述关于艺术和写作中的审查制度，同时遇到了“披着诗人外衣的弗兰克·沃茨”，赛斯用这种说法形容另一位演讲嘉宾。）

珍作为专业科班出身的艺术人才，她在否定罗的艺术创作时为罗带来的伤害是明显的。赛斯希望罗去结识一些与珍有交往的艺术人，让他们从侧面给出中肯的评价，从而稀释珍负面评价为罗带来的心理压力；同时让珍从别人口中了解到自己打压罗的艺术才能的行为和评价是有些偏激的。

（“赛斯，珍一直想知道，在我们的狗米沙死了、两只猫也死了的那段期间，我们家到底发生了什么？”）

在这些动物死亡之前，你们人格周围的特殊氛围是毁灭性的、短路的，并充满了内在的恐慌。我不想伤害你们的感情。很抱歉地说，

这种情况在你们的层面上是一种自然现象。事实上，这些动物感染了你们的情绪，并根据自己较弱的能力将这些情绪转化为它们自己的感受。

病毒和感染当然是存在的，它们一直存在。它们本身是一些片段，是挣扎的小片段，没有伤害的意图。无论你们是否相信，你们对所有此类病毒和感染实际上都具有普遍的免疫力。理想情况下，你们可以毫无恐惧地与它们共存于一个层面上。只有在你们默许时，这些片段才可能对你们造成伤害。

较依赖的生命，比如家庭宠物，在某种程度上依赖于你们的灵性力量。它们确实有自己的力量，但你们会在不知不觉中增强它们的能量和健康。当你们自己的人格或多或少保持平衡时，照顾这些生命完全不是问题。你们那丰盈且富有创造力和同情心的能量实际上加强了它们的存在。然而，在心理压力或危机时，你们会无意中抑制这种强有力的强化作用。

细雨社 www.xiyushe.org

关于两只猫的死亡，两只猫都遗传了猫特有的疾病——一种病毒，这种病毒最终致命。第一只猫的情况是，你们曾在相当长的一段时间内增强并维持了它的健康和力量，但后来你们也需要能量用于自身。第二只猫几乎完全没有得到这种强化，因此很快就屈服了。

（珍从她工作的艺术画廊的清洁工那里领养了这两只小猫，它们是同一个母亲生的，来自前后不同的胎次。）

至于你们的狗，它的疾病已经是早期表现。在任何情况下，你们都不可能长期维持它的健康。我想明确说明，动物当然确实有维持自身健康的能量，但通常来说，动物在情感上依附的人类生命力会极大地增强这种能量。事实上，在狗最需要的时候，你们无法给予它额外的情感活力。但这超出了你们的控制范围，所以不必自责。

（我们的狗米沙在 11 岁时因肾衰竭去世。）

动物和人一样，当它们觉得自己成了负担时，是会有所感知的。你的狗感觉到自己成了负担，也觉得自己带来了麻烦。我宁愿你没有问我这个问题，但既然你问了，而且你们都深爱这只狗，它应该得到一个答案。

在先前我说过，一个负面思想的人会释放出持续低频负面能量意识波。这个负面的能量需要正面的生命能来滋养和中和，这导致其身边的人也陆续地开始生病。

我们饲养的动物在和我们使用同一个狭小的空间场域时，因为它们自身的能量场较弱，又是对主人依附的生存关系，所以主人意识状态的共振对它们也是明显起作用的：高频高能的主人，其宠物也活泼健康；霸道嚣张的主人，其宠物也仗势欺人；而唯唯诺诺抑郁寡欢的主人，动物也跟着半死不活。没有得到祝福与关爱的宠物犹如被父母嫌弃多余的孩子一样，体弱多病，并且了无生趣。

细雨社 www.xiyushe.org

在医学或物理上看，生命是在疾病或意外中逝去的。但没有意外，任何疾病或病毒只会攻击那些处于愤怒、忧郁、恐惧、消沉、无助、绝望的人，并带着那些对生命失望的人离开他们已经厌弃了的世界舞台。对于可以看到未来的灵魂来说，没有意外可言，只分它想触发这一经历还是不想。这里请注意不是角色我想不想，而是灵魂想不想。

鲁柏，或者我现在说珍，对你的母亲有强烈的不满，约瑟，那正好是狗去世之前的那个感恩节。而她的确有理由这么感觉，因为你母亲当时给出的强烈负面暗示实际上标志着一个转折点，而且不是一个好的转折点。这个暗示不仅对你和珍产生了作用，也影响到了狗。

鉴于这些内容的情绪成分，我再次建议稍作休息。不过，休息后，我希望将这些内容与健康的情绪状态以及个人责任联系起来讨论。

（11:06 休息。11:16 珍继续传述。）

解离能够消除负面的暗示，非常有益，并且并不难实现。约瑟，当你从佛罗里达回来时，你的父母甚至无法表现得像样，这和你们无法在米沙需要帮助的时候支持它的原因是一样的。你当时正在耗尽所有可用的能量，对抗那些焦虑的投射，因此无法维持实相的平衡状态。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里请注意赛斯的严谨：与罗的妈妈起正面婆媳冲突的不是鲁柏，而是角色珍。她脱离了内在自我的控制范围，开始进入小我的情绪化状态里各种较真与展现攻击性。这导致在那一阶段上，家庭内部的意识频率场发生了巨大的扭曲，并且这扭曲带有强烈的攻击性和伤害性。家里的狗在这种状态下承受了超过它能承受的负面焦虑投射，而这时鲁柏与约瑟都被珍的角色我搞得筋疲力竭，无暇去腾出能量帮助狗狗维持身心平衡，于是狗维持这一角色显化的能量流崩溃了，导致其必须退出这个实相的舞台。

如果鲁柏在那时达成了与角色珍的解离（从旁观的视角看待问题），就会清除负面心理暗示。这不难做到，并且可以有效地控

制住事态的恶化，不会最终把罗的父母逼到很不愉快的争执状态，令家庭内部气氛剑拔弩张，最后那激发出来的杀气把狗给杀死了。而鲁柏与约瑟都疲于应对角色珍释放出来的扭曲与争执，无暇顾及家庭内其它成员的安危。

解离将使你能够容忍你的父母并帮助他们——我会在这方面为你提供进一步的训练。没有解离，你无法帮助他们，有时甚至可能会加重他们的负担。最近在这一方面，你通过自己的努力和鲁柏的协助，已经有所进步。从你这里，鲁柏获得并正在获得必要的自律和控制的帮助，而这些对于引导强大的直觉能力至关重要。而从鲁柏那里，你也获得了所需的自由和对自己直觉能力的必要信心。

赛斯在后边会具体地教导如何运用解离的技巧，让自己及时地从失控的角色我中抽身，并且控制住角色我的肆意妄为。罗的爸妈很爱罗，但两人的角色设定是既小气又多事，妥妥的难缠小市民，还是双料的。罗的父亲怯懦胆小还贪财，妈妈爱占小便宜，虚伪又好面子。可是两人的内在自我都不是这样的，只是为了能帮助罗与他弟弟塑造出他们需要的角色，而演绎出了这样的父母，好营造孩子们的童年角色设定。这是后话。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里，罗是想帮助父母摆脱他们现在这种状态的，可是角色珍可不买账，当面锣对面鼓地一点不能忍。这不但不能改变二老的负面状态，还会加重与强化他们的负面状态。虽然约瑟（罗的扮演者）在这方面努力地帮助鲁柏（珍的扮演者）成长，而鲁柏也

确实开始管理自己见火就炸的臭脾气。

自控力是作为信息与能量管道的先决条件，当高度压缩的信息流伴随着高维高频能量流被送过来的时候，那澎湃的能量波对管道自身的素质要求是巨大的。任何内在的堵塞、扭曲、粗糙、狭隘、脆弱、匮乏弹性等不成熟的表现都会导致管道自身在承载高维能量波时出现危险，轻则口鼻流血，重则疯狂暴走或脑梗心梗。所以循序渐进的自我磨练是进入工作状态的必要前提。所以在天将降大任于斯人前都会拼命地敲打他、强化他，如果心态崩了，每天指天骂地抱怨人生、逃避遁世清静无为，那都是自己跌入了左右两边的深谷，失去了中道的平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里珍就是前者，而罗就是后者，真是绝配了，也真难为赛斯了，要不断地调教二人，还不能把话说重了。

愤怒是最强大的魔法源泉，愤怒的力量可以形成尖锐力量；

爱是最伟大的魔法源泉，爱的力量可以形成包容一切的力量；

憎恶是最持久的魔法能量，憎恶会让恶毒的话语带有显化成真的力量；

慈悲是最醇厚的魔法能量，慈悲会让满是荆棘的藤条也变得顺滑柔软。

从鲁柏那里，你也获得了所需的自由和对自己直觉能力的必要信心。

你的性格中有一些奇怪的，或者说是矛盾的方面。比如说，直觉上你一直感到与自然的统一，但同时你又不信任那些无法通过物质手段验证的事物。你对自然背后的东西有一种天然的亲和力，也就是说，你能够感知到自然的精神（spirit）。但与此同时，你又倾向于不信任那些看不见、闻不到、触摸不到的东西。

这当然是矛盾的。幻想对你毫无吸引力。我冷静地说这句话。从理智上讲，你不会参与其中，但你的想象力却在编织它梦幻般的网，尽管你既不相信幻想，也不相信那张网。你的艺术作品从一开始就显示出前途。你的想象力丰富而多变。然而，你非常害怕你这一世的母亲的夸张感——她那种经常导致非故意却纯粹谎言和不诚实的倾向，以至于你否认了自己的想象能力，害怕它也会将你引向欺骗的道路。

细雨社 www.xiyushe.org

罗因为从小接受系统的正规教育与考试，形成了极其扭曲的世界观，认为实证科学才是唯一的真理。虽然他从骨子里知道自然与内在灵魂，并且热衷于探索灵性的知识，可是他始终渴望把灵性科学化，用科学去解读与解释灵性与灵。他有强烈的内在直觉力和创造力，但因为罗的妈妈有表演型人格，导致他从小看着妈妈夸张而做作的矫揉造作很是反感，进而把跟随内在的感觉、把内在感觉表达出来，都认知成是一种病，需要加以抵制。

这些事情当然发生在你年幼时。当时，你几乎崇拜你的母亲。这导致了你对潜意识自由和想象力自由的矛盾感受。强化这一不幸情况的是来自丹麦那一世的冲动不信任感。按理说，你上一世的经历已

经完全弥补了丹麦那一世的影响，但你这一世母亲的情况再次唤醒了你对屈服于冲动的恐惧，从而加剧了你对纪律的过度渴望，而这种渴望源于恐惧。

如果你同意，我希望借今晚的机会，在个人方面多做一些工作。

约瑟前一生已经完成了丹麦那一世的对等性体验，这一生没有必要继续那种苦行僧式的生活状态，但自幼崇拜妈妈的罗在青少年时期开始厌恶妈妈夸张的自我表演，导致立志要抵抗内心的各种情绪和情感涌动，冰封了自我内在表达的渠道。

表演型人格障碍是一种以过分感情用事或夸张言行以吸引他人注意为主要特点的人格障碍。具有表演型人格障碍的人在行为举止上常带有挑逗性，并且他们十分关注自己的外表。患者需要持续地成为关注的中心，经常打扮和用不恰当的诱惑和挑衅方式行动，非常戏剧性地表现自己，通过以上方式达到成为关注中心的目标。

细雨社 www.xiyushe.org

患者常显得不成熟、情绪不稳，具有强烈的自我意识和个人表现欲。他们富含敏感而夸张的情感，追求感官刺激，喜欢成为被关注的中心。夸张、情绪爆发，甚至自虐倾向是戏剧人格的几大特点，往往很难用正常方式与他们沟通。他们极度重视他人的赞同和保证，却又善于玩弄、威胁别人。用夸张的姿势、声调、富有强烈戏剧化的反应来凸显自我感受。自己的表演未被关注或没有得到预期的反应时，会变得沮丧和愤怒。

Y2-2-17.4

（“好吧，请继续。”）

你的父母，当然是无意的，可能会对你造成很大的伤害。为了方便起见，我现在用“珍”而不是“鲁柏”这个名字。就你的父母而言，珍在某种程度上已经实现了解离。在这方面，你可以信任她的直觉和判断力。在佛罗里达时，她经常说——无论你是否记得——他们并不像你想象的那样高兴看到你回来。以后我会谈谈她在佛罗里达那次精彩的表现。

罗的爸妈并没有罗以为的那样，在圣诞季渴望一场盛大的全家团圆。

很多父母，尤其是还没有上岁数的父母，他们用大半生的时间好不容易把一个个孩子送出了家门，好不容易以为自己可以有自己的人生空间与时间了，孩子们又开始带着孙子孙女回来了，让半老不老的爸妈哭笑不得：不接待你们吧，好像没有亲情和家庭气氛；接待你们吧，又让自己的生活重新乱哄哄一团糟，忙里忙外不得闲。

孩子们总是想在过节的时候回去看看自己童年的家和爸妈，对于你来说那是自己的根与唯一的记挂；但对于多子女的父母来说，一年就是这个刚走那个又来，接来送往然后又要过节招待一大家子，烦都烦死了。

珍自小父亲就走了，妈妈神经兮兮的，所以她没有被家庭所束缚

细雨社 www.xiyushe.org

固化，也没有经历传统体制的学校生活，所以没有被系统化地逐年强化各种母慈子孝的传统理念。所以珍能在直觉上明确地感知到罗的父母渴望过一个清静的平安夜，或者只是接受礼节性的短期寒暄。在这一点上罗就没有这个觉悟，或者说他也意识到了这样的团聚会是一种打扰，但角色罗的理性告诉自己：这是传统盛大的美国节日，不回去团聚不合适，团聚时不在家里盘桓几天也不合适。结果最终触发了全家人相互可忍耐的极限。

还有，她强烈觉得，你应该借钱买一间公寓或平房，或者你随便怎么称呼。这是你当时能够得到的最好的建议。有一次，她甚至为此激动得流泪。然而，当时这对你来说似乎并不是一个可行的解决方案。但回过头来看，你难道不同意，这个建议比你最终选择的那个更实际吗？

细雨社 www.xiyushe.org

珍在临行前劝罗不要过年回家，罗觉得珍不孝顺自己的父母。珍劝罗即便回家也不要住在家里，罗觉得珍与自己的家人疏离有隔阂，并且住酒店很浪费钱。珍在节日期间明确地感觉到无法承受的暴风雨要来了，哭泣着恳求罗见好就收，快离开，回家吧，可是罗觉得珍是不耐烦自己的家人。

现在回想一下，珍三次试图阻止这一悲剧的发生，而罗都依据小我的世俗逻辑理念给回绝了，但凡罗可以听从自己的内在意识觉知或听从珍的内在直觉，都可以避免一场巨大的家庭冲突在平安夜爆发。

如果我看起来似乎一直在用小锤子敲你的头，那只是因为今晚我在处理你的问题。相信我，鲁柏也会有他的时间。这些资料绝不是为了削弱你的信心，而是为了指出你已经开始纠正的过去错误。最重要的是，你们两人以一个团队的方式在运作。基于这个原因，你们需要了解各自的具体强项和弱点，知道在哪些领域可以依赖自己的能力，同时避免各种陷阱。

就你的自我而言，约瑟，你对珍在埃尔迈拉电台时的那些没有明说但强烈的建议，非常出色，避免了你们很多痛苦。无论如何，她听从了这些建议，因此对你们俩都有帮助。然而，如果你在迈阿密，甚至后来在塞尔，听从了她的建议，你本可以避免一个真的只能称为“惨痛打击”的结果。

如果你还没有精疲力竭，那就休息一下，我会继续。如果今晚的课程让你感到很沮丧，那我们也可以到此为止。

细雨社 www.xiyushe.org

在这一节里赛斯主要讲“解离”在生活中的重要性，要学会时刻从角色我中跳脱出来，用旁观的视角看着自己在干什么，旁观者清。这样做的好处就是不让自己陷入持续的小我情绪化中无法自拔。

另一个好处就是，灵魂本身是拥有所谓的预见性的，虽然眼光很短浅，一般不超过三天或一周，但灵魂确实要比角色我或载具我要站得高一点点，就这一点点就可以提前看见不同的可能分支与后果。命运是宿命的矩阵集合，不是单一不可变的铁轨，你可以趋利避害，但前提是你要能敢于跟随自己的直觉而非理性。

这对于多数女人来说很容易做到，因为女人是感性作为主导的。但并非是女性就能感性，如果内在灵魂是偏重于男性的话，其假小子的状态也会克制其感性的发挥。当然如果感性被滥用，那就不再是直觉而是兴风作浪的推手，每天都疑神疑鬼或过度捕风捉影。这里这个中度确实很难掌握，需要大量的练习，好分清灵魂的内在提示与小我的造作矫揉。

男性在这方面是不太擅长的，除非内在灵魂比较女性化或接受过很久的心灵训练，而一个理性的、逻辑的、科学的、严谨的、世俗的男人，在自己小我的绑架下，会很难接受女性或小孩子的建议，因为那让男人觉得自己没能做主，失去了家庭内的主导地位，这时相互争论的焦点已经不再是道理与可能性的优劣，而是男人的尊严与面子、这个家里听谁的，即家庭内的地位。就好像女人为态度吵架而男人为尊严吵架。当然吵架的时候谁都不会把真实的诉求直接说出来，而是说着各种能成为道理的道理。

罗多次依据自己的直觉阻止珍踏入泥沼，而当珍提出建议时罗却不肯采纳。不难看出今天全篇几乎都是赛斯在数落罗的自我禁锢、匮乏弹性、大男子主义。罗试图通过狗和猫的话题转移火力，但赛斯只数落了珍两句，又把焦点对准了罗。罗不喜欢自己父母表现出的个性，爸爸怯懦拘谨，妈妈夸张造作，弟弟表里不一，自己又过度地抑制内在自我渴望的表达。

珍和罗都无法接纳自己的父母，可是这又是自己出生前选择的——自己拜托父母的灵把自己塑造成自己需要的那个角色，然后又无知地去反过来记恨着父母。

（“不，我宁愿继续。”）

你的马尔巴说这是一辈子的项目时，她说得没错。现在你应该足够了解我，我总是以自己的方式行事。等时机成熟，你会得到你生命的解读，以及其他你感兴趣的资料，还有一些你将会感兴趣的资料。我觉得今晚是时候介绍这些特殊资料了。你必须明白，你的个人资料本身就是一个项目，而且只涵盖这一世。

鲁柏，你的父母本身就是一个问题，而约瑟的父母又是另一个问题。

约瑟的问题更为紧迫，因此，你们俩必须学会最佳的应对方法。解离在这方面会有所帮助，尤其是对鲁柏而言，因为她已经在实践这一方法，并且在一定程度上可以依赖它。再者，由于涉及的是约瑟的父母，鲁柏练习解离也会相对容易一些。

细雨社 www.xiyushe.org

当局者迷。我们都不爱听自己的伴侣说自己的家人“坏”话，但很多时候，伴侣却能最清楚地指出对方家庭内部或家族内部中的种种瓜葛和拉扯，并且给出合理化建议。不过夫妻吵架最多的时候也就在这些问题上。

小家与大家、自家与娘家、我家和婆家，是每个步入婚姻的人都要直面的人生课题。很多人渴望尽快地结婚，有个自己的家，逃离过往的家；可是婚后却发现，让自己头痛的“家”从一个变成

了三个，需要平衡的事情反而更多了。这些都是人生的功课，需要经历，需要面对，需要化解。

约瑟与鲁柏的这一版人生，不是随机的即兴表演，而是在出生前就精心安排的重大项目，为了整个赛斯资料可以有序地在实相界中按照计划传递到我们每一个人手中，不早不晚。为了能达成这一目标，约瑟与鲁柏必须尽快地从罗与珍的角色我中脱离出来，展开有序的、稳定的、持续的、辛勤的传导工作，并且严格地按照教学大纲发展。

因此，我建议目前由鲁柏来确立与约瑟父母的关系，直到约瑟“赶上”为止。约瑟的母亲尤其难以应对，因为约瑟最初反抗的正是她的情绪化。他现在处于一个艰难的境地。

细雨社 www.xiyushe.org

的确，正因为鲁柏现在是一个女人，并且因为鲁柏对自己的母亲有着极为强烈的厌恶感，所以在珍和约瑟的母亲之间，两个女人确实产生了一些问题。然而，这些问题是可以解决的。至于你的前一世，约瑟，现在还不是讨论它的时机。然而，总的来说，那一世是相对平静的。

洛伦实际上与你现在的母亲非常相似，尽管也有一些你父亲的性格特点。父母双方都极为情绪化，并且这种情绪化被严重扭曲，变得怪异且不成样子。三兄弟以不同程度反抗父母这种夸张而强烈的情绪化，尤其是父亲那隐藏的情绪化。约瑟似乎继承了父亲的纪律性和条理性，洛伦也是如此。然而，这些表面看似属于父亲的特质，实际上是被强迫症包裹起来的冻结情感。

因为父亲将情感冻结在挑剔的强迫仪式中，他在某些方面不那么危险，而在其他方面更加危险，因为强迫性的框架总是有爆发的潜在风险。同样，解离不仅是你们最佳的武器，也是帮助你们双方父母最有用的工具。

我们通常说婆媳战争都是丈夫这桥梁没做好两面的功课，但在这里赛斯提出，当下的困境应由演绎珍的鲁柏出面应对，因为珍女人的身份不吃罗他妈那一套小女人的耍，同时珍在自己妈妈那里已经习惯了这样歇斯底里的泼妇，只会冷眼看着罗的妈妈耍而不会很当真地去和她争辩与讲道理。对于表演型人格障碍的患者，她所有的行为只为了获得更多的关注，换句话说，没人搭理她就是让她恢复平静的良药。

细雨社 www.xiyushe.org

罗的父亲这些年里，保持着谦卑礼让忍耐，这种习气传承给了罗和弟弟洛伦。从表面上看父亲是没有危险性的，但他在不断地积蓄着、忍耐着来自妻子的挤压，就好像在火药桶旁玩烟花，其爆炸只是时间问题。如果不想这个家让罗的妈妈给作散架了，最好的方式就是慢慢地教会父母认知到内在自我，并慢慢地从角色我中脱离出来，不再任由角色我肆意妄为，扩大事态的严重性。这通过讲道理是毫无用处的，必须要让其内在沉睡的灵魂拿回自我人生的主动权。

珍做到了，罗在学习，珍的爸妈已经没救了，现在罗要是能帮助自己的父母达成觉悟是对自己也是对父母最大的帮助。为什么约

瑟在此生选择了这样一个神经质的女人当妈妈，其中隐含着前一生需要平衡的对等体验，在此赛斯没有展开。

我注意到已经过了午夜，建议你们结束今晚的课程。有些晚上，因为你们的心境状态，我会继续传递资料，最终会谈到鲁柏的情况，他是逃不掉的。

约瑟，经过我今晚如此“重击”之后，如果你还能相信我，那我要恭喜你。然而，你已经取得了巨大的进步。无论你是否相信，你增强的潜意识自由会为你带来额外的能量，并提供个人的实际解决方案，这些方案远比你过去能想象的更加有益。

我现在真的不想停下来。我越讲越兴奋。

赛斯开始打三巴掌揉一揉地安抚被骂了一晚上的罗。不过在此赛斯透露出了一个小细节，即当我们可以走在自我觉醒的道路上时，每达成一个小里程碑，后台就会扩容与补充一些额外的生命能给这个角色中的人格片段，作为追加投资，期许更大的收益。而这导致自我可进入循序递进的良性可持续发展的轨道中，越挫越勇，并精神抖擞。

细雨社 www.xiyushe.org

我希望这些资料对你来说，能像我们的五维虚拟设备一样有趣。最后，我想说，任何你们可能想尝试的实验，其结果都应该会非常好。

现在晚安，我最亲爱的朋友们。你们已经做得越来越好了。而且，约瑟，你过去多次表现出色，现在也做得很好。

给老马尔巴·吐司抹点黄油，然后告诉她，我比她更酥脆。

（坐在通灵板旁，我们用指针说了晚安。通灵板回答道：晚安。12:25 结束。）

在最后，赛斯觉得反正也拦不住珍与罗到处去做实验，不如顺水推舟，让他们不用过度担心被负面侵扰（毕竟赛斯在一边时刻在把关）。珍与罗的练习实际上也是给那些半吊子的实习教师的一种代课磨练，对双方都好。只是赛斯很委婉地说：你俩这不识货的家伙，有我这样的高人在，你们还浪费时间与能量去找半吊子，真让我无语。好吧，玩得愉快就好。

请注意赛斯的用词，“就像我们五维虚拟设备一样的有趣。”你品，你细品。

细雨社 www.xiyushe.org

“我希望这资料对你就像我们五维虚拟设备一样的有趣。”

Y2-2-18.1

第 18 节

前情回顾：

在上一节中赛斯告知珍与罗，并非每一个灵体都是全然成熟了的，不同阶段中的灵体给出的指导与建议、知见和解说是有见识次第差别的，在接引信息时需要注意，而不能全信或盲从。

之后赛斯开始讲解“解离”这一概念，在很委婉地数落了约瑟的故步自封后，展开了对其无法做到全然解离的剖析。罗一度想要转变话题到猫狗死亡的事情上，却被告知宠物的死与匮乏被爱、被关注有关。那时他俩都在忙于闹脾气。

细雨社 www.xiyushe.org

最后赛斯告诉罗与珍，父母是自己选的，父母成就了你今生的功课，父母也是你今生的功课。遇到意识严重卡顿的父母，与他们争执只会让事情更糟。最有效的方法就是教会父母解离的技巧，让他们可以明确地区分开自己的角色我与内在我、子女的角色他与内在他。

我想说，我希望这资料对你就像我们五维虚拟设备一样地有趣——“our fifth dimensional imaginary apparatus”。

“解离”是什么？简单地说，就是以旁观者的身份看自己，做自己的旁观者。

上图文字：“请继续，我就静静地看着你。”

细雨社 www.xiyushe.org

第 18 节 树的意识

1964 年 1 月 22 日 星期三 晚 9 点 按指示

（开始时，我们静静地坐在通灵板前，手放在指针上。像往常一样，珍几乎立刻开始在内心听到赛斯的声音。通过通灵板传递了几个字后，她将其放到一旁，开始口述。她的眼睛明显变暗，有时看起来甚至没有光点。

这是我们迄今为止最长的一节课，结束时我们都很疲惫。珍抽了 16 支烟。她的声音大部分时间是正常的，但有几次变得很大声。

赛斯自动回应）

晚上好，小宝宝们。

（“晚上好，赛斯。你觉得我昨晚的表现怎么样？”）

细雨社 www.xiyushe.org

如果你指的是催眠治疗，那确实非常好。你的第一次练习后的状态，应该已经表明你多么需要这种治疗。当我建议你解离时，我并不是说你应该分崩离析。

有时候，自我会像牢固的紧箍一样紧紧束缚着你，而解离状态可以打破这种束缚。这正是你在练习后所经历的情况。

你最近在灵性发展上做得很好，让自己在心灵层面更加自由。然而，有意识的恐惧会让自我重新收紧它的控制，而这种趋势已经开始显现。这也是为什么我建议你现在进行这些练习。

当恐惧的自我开始收紧，你在练习时会感受到一些特定的反应，这也解释了你的体验。自我会像冰川一样冻结在潜意识的活力周围，而这些练习则能融化这座冰川。就连你脖子上的刺痛感，也像一把

把小小的凿子，正在一点点敲碎冻结的恐惧，让它逐渐瓦解。

仅仅两次练习，你就已经取得了显著的进步。昨晚你释放得如此之快，以至于你甚至没有意识到发生了什么。顺便提一句，谈到这个问题，过去你常常以为自己在以一种解离的方式处理某件事或某个人，实际上你表现的是一种冷漠的有意识抽离。

这种冷漠的有意识抽离是自我顽固的防御姿态，不要将其与潜意识的轻松抽离混淆。潜意识的抽离实际上是温暖的、灵活的、开放的。它能够接纳各种元素，承认它们的存在，同时不被其中的不良或负面因素所干扰或控制。

今天赛斯对罗进行了足够的表扬。在上一节课后，罗认真地做了两次自我解离的锻炼，这让他开始慢慢地适应与学习有意识的控制这一技巧。赛斯说如果能有效地控制这一技巧的应用，罗身上的很多病痛因此可以慢慢地消融掉，就像冰盖从山上融解掉一样。

细雨社 www.xiyushe.org

自我内在的恐惧让人蜷缩、紧绷，处于易激的防御状态；内心持续地处于警惕，会不断地消耗生命能，而紧张导致体内有毒代谢物的累积；持续的紧张与恐惧带来自律神经的自我调节失常，血压、血糖、心率都会相继出现问题；身体的不适加重患者的忧虑、胡思乱想，各种百度，四处求医，各种吃药，但药效一过，症状又复发，患者觉得自己无药可救、病入膏肓，就要死了，更加地陷入恐惧的深渊。

解离不是让你躲入山里，或躲入自己的思想洞窟中，冷漠地不问

世事，那是逃避，与灵性的觉悟毫无关系。解离是让你从角色我中出来，退回到演员的身份中来，和其它演员一起能讨论剧本、理解剧本，从这一幕幕的戏剧中为他人带来助缘，却不被戏剧的冲突与剧情中表现出的跌宕起伏带着迷失了自我。

比如某女演员在热播电视剧中成功地塑造了一个心机婊、小三上位，把含辛茹苦的正妻逼得走投无路。这女演员在机场遇到愤怒的观众朝她丢鸡蛋、咒骂她。旁边的人都觉得很好笑：这个观众太投入了，忘却了演员是演员、角色是角色。可是我们有几个人真的能在生活中时刻警醒自己：我是一个演员，对方也是，我们在自己编写的剧本里玩着剧本杀呢？

你确实在那个场景里，你也在和对方交换着注定要说出的台词，你们的衣着和形象确实符合你们的角色定位，但你就是那个角色了吗？

是的。不是的。

演绎好这个角色是你的本分，但知道自己是个演员也是你的本分。有多少人持续地生活在昨天的剧情里无法自拔，有多少人为明天的剧情而彻夜难眠。当导演喊“卡”，大家走出这个演播厅的时候，会有多少人还把扮演那个角色的演员继续当自己的妈、那个老艺术家当自己的儿子、把帮忙客串的朋友当成杀父仇人、恨得不再说话？

不当真什么也学不到，太当真什么也悟不到；不用心什么也觉不到，太动情入戏会走不出自己的角色。

至于珍认为“树”具有某种意识，这当然是事实。树中蕴含着大量的潜在能量、生命力和能力，但其中很大一部分被暂时扣留或暂停。

细雨社 www.xiyushe.org

树当然在某种意义上处于解离状态。从某些方面来看，它的生命力和意识被维持在最低限度。一方面，它处于一种半瞌睡的状态；另一方面，它将可用的能量集中在“成为一棵树”这一目标上。与人类高度分化的能力相比，这种意识状态在许多方面显得迟钝。

万物都是由意识波投射出来的生命力变频显化构建的，只是这构建万物的波其频率各异。就好像高速路上不同时速的车，两辆都是时速 200 公里并排行驶的车彼此好像是静止的，而路边骑自行车的人感觉那过去的就是一阵风；骑车人听不见车里的音乐，而车里人没能听见骑车人哼唱的小曲。风的吟唱在我们听来只是萧瑟的呜呜，而树的呻吟至多是枝杈间的窸窣；在大山眼里，我们文明的万年不过是流星逝过。在不同的意识频率下，各自有着自

己觉知与反馈的周期。

就树而言，它对于我们的意识频率来说，是缓慢的。就算主动地与我们交流，其表达完一个意思，需要我们驻足几天在那里聆听；而我们在它面前朗诵完一首诗歌，也不过就好像是夏虫的一声嗡鸣。

然而，在其他一些方面，树的体验却是极其深刻的，这涉及到内在感官，而这些内在感官可以说是树木本身的属性。我在这里很难清楚地解释这一点。树的内在感官与大地本身的属性有着很强的亲和力。它们能够感知自己的生长，就像你倾听自己的心跳一样。它们通过自身的成长体验到一种合一感，同时也会体验到疼痛。然而，这种疼痛虽然确实存在、不愉快，甚至有时是剧烈的，但并不像你可能感受到的那种痛苦具有情绪性质。

细雨社 www.xiyushe.org

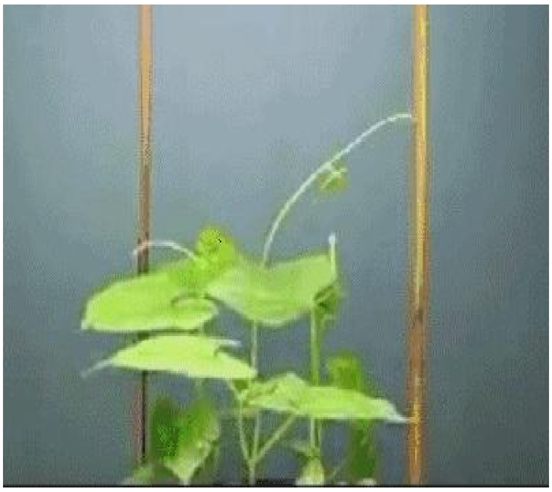
从某些方面来看，这甚至是更深层次的东西。一个也许并不完美的比喻是：就像你的呼吸被突然切断一样。这在某种程度上接近于树木所体验的疼痛。

树会像你一样做出调整。它倾听自己从大地向上生长的声音，也倾听地下根系生长的低语。它根据可能存在的障碍调整每根根须的末端。虽然没有所谓的人类心智，但它却对地上和地下的所有部分保持着这种内在意识，并持续调整它们。

树会受伤，会流血，会尝试着修复自己的创口。树也有它的感觉，但没有情绪，也不记仇。它犹如这个世界的背景一样地存在着，没有我们之前它在，没有了我们之后它还在。我们就好像树枝上飞过来休息了一下又飞走的小鸟。树的疼痛有点儿像你肚子里胀气的感觉——有点儿痛，又不是那么显著；持续地存在着，你又对它没有任何办法。

树有着自己的计划，也在不断调整着自己的计划。如果你观察一根正在快速生长的藤蔓，你会理解植物的小心思有多强大。别以为树林是一个多么平静的地方，那里同样也是一个惨烈的战场：每一株植物都是拼尽全力地努力活下来，为了争夺土地、阳光、雨露、空间而彼此竞争；为了不被虫子吃掉、攀附类植物缠死、山林大火烧死、雷电劈死，也是用尽了心机。

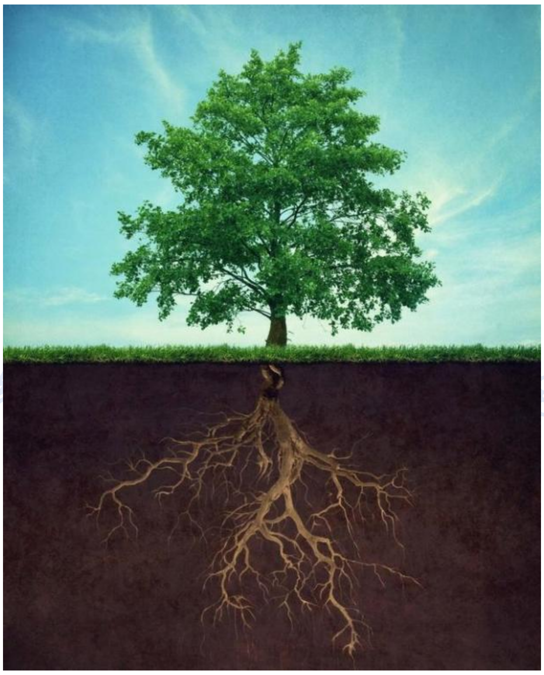
细雨社 www.xiyushe.org



树对周围环境的内在感知能力也令人惊叹。它能够在两种完全不同的世界中保持接触式觉知并调节自己：一种是向上生长时几乎没有阻力的世界，另一种是由更重的元素组成、需要向下扎根的世界。例如，人类需要借助人工手段才能在陆地或水中有效活动，而所谓

“无意识”的树却能够游刃有余地在两个完全不同的世界中生存，并成为它们的一部分。现在我将树称为“他”，原因我会在以后的讨论中详细说明。

就运动而言，树的运动是向上和向下的。说它不能移动自己是不公平的，因为它以令人惊叹的方式做到了这一点：树根和树枝向四面八方延伸。所有植物生命的内在感官都非常敏锐、警觉且极为重要。虽然人类对它们评价不高，但所有这些“片段”实际上都具有相当高的意识水平。



如果你还记得关于恍惚状态的知识，比如在轻度恍惚中，你能够保持对自己、环境以及自己在其中位置的觉知，只是行为会有所不同，除非有人给出明确的暗示，否则你不会朝其他方向主动行动。植物生命的觉知方式与此类似。在深度恍惚中，主体完全知道正在发生的事情，但醒来后却记不得任何细节。植物生命的觉知类似于这种深度恍惚中的觉知。

除了从你们层面接受自然力量的暗示和刺激之外，植物生命不会向其他方向主动激发自己。然而，就像处于恍惚状态的主体，植物是有意识的。它的其他能力虽然暂时未被使用，处于潜伏状态，但它

们确实存在。

这种觉知集中在特定的方向上，能量也以类似的方式被聚焦。同样地，就像进入出神状态的主体，大部分能力暂时被搁置，但意识依然存在。你们的杂交植物正是植物对新暗示敏感性的一个例证。它们像那些易受暗示的出神状态中的主体一样，乐于顺应这些暗示。

沿着这个思路，我还有更多内容可以继续深入讨论，但暂时先绕开一些，看看接下来该选择哪一条分叉路。

植物是活在当下的禅修高手，在如如不动中全知全觉。它不忧愁未来，也不挂念过去，做好自己此刻当行的事就是它全然的觉悟。不过植物是有记性的，不但知道感恩，并且还会“记仇”。下面我会详细地说。

细雨社 www.xiyushe.org

我建议你休息一下。我总是喜欢先让你们稍微累一点。

（9:43 休息。珍觉得赛斯还想继续，但他有太多可以展开的点，一时无法决定先谈哪一个。就在继续听写之前，珍说：“我能感觉到他在周围乱转。”9:50 继续传述。）

现在你可能已经猜到了，万事万物都有意识。无论是你能看见的，还是看不见的，宇宙中的每一个片段都拥有其独特的意识。痛苦和愉悦——所有意识中最强烈的两个面向——都会被每个片段以其自身的程度深刻地体验。差异化当然是多种多样的，意识的不同正是由这种差异化的程度所决定。

某些片段，例如许多植物生命和植物性生命，强烈地依赖某些内在感官。而你的岩石，约瑟，我会称之为“植物性的”。岩石远远不是

无生命的。其他类型的生命，包括你们人类在内，则更多依赖可识别的外在感官。当然，最理想的状态是能够同时熟练运用内在感官和外在感官的意识。

万有有灵，一切由粒子堆砌起来的有相、无相、有形、无形之所是都依据相同的机理构成了有意识的片段，而每类各自有着各自的频率。频率不同，相互沟通起来非常困难，但不能说因为我无法和对方沟通，就抹杀掉对方是有意识有觉知的这个事实。

在我们的认知中，如果说承认植物是有意识与觉知力的，虽然有些勉强，但还能认可，毕竟也是细胞堆砌而成的；但要说石头也是一种意识体的躯壳，那我们真的接受起来很有难度。但它们是植物性的、有意识的，虽然它们的意识频率又要比树慢了不知多少倍。自古中国人相信通灵宝玉，说有器灵、家宅仙、山神，想想其实我们早就接受了矿石、砖头是有内在觉知力和自我意识的。

细雨社 www.xiyushe.org

你的树通过内在感官体验生活，感知许多你未曾注意到的刺激并做出反应。它能感受到地面的轻微震动，甚至蚂蚁在树干底部的爬动。湿度、放射性以及地球上的所有电磁值这些通常不可见的事物，对树来说都是真实的存在。树能够明确感知到这些事物，并意识到它们与自身是分离的。

树也能识别人类的存在。例如，一个男孩压在它枝干上的重量，成年人经过时空气振动传到树干的方式，甚至人类的声音，都会被树感知到。你应该还记得我之前提到的“精神酵素”，以及我说过的颜色有时可以被听到、声音可以被看到的观点。

树的感官系统与我们的大为不同，它对波的波动可以很敏感。风是波，声音是波，电磁波是波，水流动带来波，光是波，路人的脚步是波，鸟翅膀扇动时也是波。场域内的一切波粒振动构成了它可见的世界。树自己不动，所以它不需要主动地侦查，但只要周边发生任何改变的增减，都在其觉知的范围内。就好像你夜里睡觉时，听到屋里有动静，你屏住呼吸侧耳倾听，闻声辨位，并做出分析判断。

Y2-2-18.2

在人类列出所谓的自然法则时，我曾提到，人类依据自己认知中的因果关系，将某些现象定义为自然法则，并据此认为它们就是宇宙的自然法则。然而，这些“法则”实际上并不是真正的法则。它们不仅因你在宇宙中的位置而变化，还会随着你的身份而有所不同。因此，一棵树能够识别一个人类，虽然它的“识别”方式与人类所理解的“看见”完全不同。对树而言，宇宙的法则截然不同。如果让树来书写自己的宇宙法则，你会发现它们与人类的法则有多大的差异。

细雨社 www.xiyushe.org

在宇宙中是不承认因果律的，因为因果是太线性的固化公式，但在万有中只有概率和无尽的随机可能性。不同的参考系数带来无尽的可变性，相同的因无法得到相同的果，就好像你无法找出全然相同的两片树叶一般，虽然它们都是同一棵树在同一天里生长出来的。因果论是一维意识认知的产物，可以说是最低等的逻辑理论；比它再低的就是零维意识认知——虚无的空洞。世界因观察者的不同而不同，我们所知的世界、所见闻觉知的世界只是世

界全貌的 1%不到。

比如你现在伸出自己的双手，然后看着它：对于你来说，你与手之间只有空气。这还是知识告诉给你的，其实你是不知不见的。那在这段不到六十厘米见方的“空”中都有些什么呢？手机的电磁波、WIFI 的信号波、各种光波、宇宙射线，漂浮的各种微生物、霉菌、尘螨，有各个维度中相互套叠的其它意识生命体，有各个平行空间中的其它你自己，还有那些我们连知道都不知道的暗物质、暗能量……是的，你连自己鼻尖前的六十厘米内都可以说一无所知、全然不见，更别说你有多了解这个世界了。

树甚至不会对人类建立一个清晰的形象，这也是为什么很难解释的原因。我无意在这个时候深入探讨这一问题，因为你们可能还无法跟上。然而，树能够积累一种综合感知，用来代表一个具体的个体。比如，同一棵树可以识别每天经过它的同一个人。

细雨社 www.xiyushe.org

除了你们已知的外在感官以及刚刚开始了解的内在感官之外，还有其他的内在感官甚至外在感官，这些感官处理的区别比你们现在所了解的更加细微，你们尚未做好理解它们的准备。

植物是会识别不同的人与动物的。当一个反复伤害过它的人或动物出现在它周围时，它会主动地条件反射般地释放出两种生化物质：一种叫驱离素，内含多种混合的有毒物质，让准备要伤害它的生物远离自己；另一种是信息素，它会告知所有附近的同类，“大家一起释放驱离素，提高本区域空间内的毒素含量浓度”。

这是外在手段，还有内在手段：首先感知到同伴释放的信息素的其它植物，会在体内快速地生成高浓度的有毒反胃刺激素，让准备要来吃它们的动物、伤害它们的人中毒而失去继续伤害它们的欲望；让食草动物反胃吃不下更多的东西。小植物反应是迅速的，远比树木要迅速许多，就好像捕蝇草、含羞草这类的植物，它们的觉知与意识反馈是在毫秒级别的，甚至比多数的人类要反应得更迅速。

另外，植物非常反感抽烟的人，有可能是因为这类人身上总有一种烟火气，让它们感觉很危险。植物是无法躲避危险的，所以它们会设法让给自己带来危险的家伙离自己远点儿。如果你房间里有比较多的植物，而你又在屋里抽烟，它们就会把你锁定为一个巨大的潜在危险，并且努力地持续地对你的活动区域释放毒素。如果植物还处于上风口，那你每天就会慢慢地在累积这些毒素。

当然植物也是会报恩的，对照顾它们的人——浇水的、捉虫的、治疗疾病的、施肥的人都很有好感。但它们讨厌那些修剪它们的人，或许它们不能理解人类眼中的美。毕竟如果哪个男人喜欢瘸腿的姑娘，就二话不说打折我一条腿，看我每天蹦，说好美，我也会恨得牙根痒痒的。

不同种类的植物在某种程度上与各种不同的动物或昆虫很类似：有群体意识的，有独立意识的；有反应敏捷的，有反应迟缓的；

有很长寿的，有朝夕即灭的；有餐风食露的，也有吃荤捕猎的。

这些感官在某种程度上类似于你们的身体感知他人侵略性的能力。就像你的身体能够感知温度的变化，树也能够感知到灵性上的变化。这种变化不仅来自于人类的灵性变化，也来自于动物的灵性变化，甚至在较小程度上，来自植物和植物性物质的灵性电荷。

树积累起这种综合的感知。它感知的不是物质对象的物理尺寸，而是物体内部及其周围的重要灵性构建。不过，树也能感知尺寸，也许是因为它天生对高度的关注。

例如，鲁柏现在绕着走的桌子也能感知到鲁柏，就像鲁柏能感知到桌子一样。在未来，我计划深入探讨其他片段如何相互感知，以及它们如何感知人类。树的能力在人类身上是潜伏的，亲爱的约瑟，人类的能力同样也潜伏在树中。

细雨社 www.xiyushe.org

恐怕很多人很难相信，一粒米也具有十足的感知力和意识性，对于我们，这些都是死物，就好像珍身边的桌子一样。但在赛斯眼中，只要是粒子构建出来的，哪怕空气、一枚光子都是有自我思想的。现代实验也证明了，粒子是可以通过判断自己是否被观察而决定显化坍缩给你看的结果。

一枚光子都能具有这样的思想，更别说一个桌子了。一个死物的桌子都有感知，那它还是树时会有多聪明呢？如果一棵树都有这样的觉知力，那根冠相连的整座森林会是何等的智慧呢？人类当下的傲慢来自于深切的无知，你家里花盆中的一株观赏性植物或

许都比你更了解生命的真谛与自然的真理。

人类的自我让他总是以自我的视角来解读一切，而这让他在很多方面损失了许多可能性。尽管自我确实是一种进化上的提升，但在许多方面可以将它比作树的树皮。树皮具有弹性，充满生命力，并随着树内部的生长而成长。它是树与外界互动的媒介，是树感知和解读外界的工具，同时在某种程度上也是树的伙伴。

细雨社 www.xiyushe.org

请注意，这里的这个“自我”，不是指你的本体意识我，而是载具我。载具我就好像是树皮一样包裹着树，并成为功能性的存在。载具我具有时代与气候和地域的演变性，更适应不同地理与气候环境的需求，在这一点上进化论是成立的；但这不是进化而是演化，因为这并没有比之前更好或更糟。

载具我的外在感官是有限的，从载具我处得到的信息是拥有强烈局限性的。当你选择相信载具我所感知到的一切就已经是一切了的时候，你就基本上可以算是个残障人士了——眼不能见，耳不能闻，心不能感，触不能觉。可怜的是我们当今作为人类思想担当的领导层、科学层、宗教层，都是由这些重度残障人士在担任

的。就好像一群高度近视在悬崖峭壁上带着蒙着眼睛的孩子们玩捉迷藏一般。

人类的自我本应发挥类似的作用。然而，当自我变成一个僵硬的外壳时，不再以灵活的方式解读外界，而是对外界条件产生过度的反应，它就会变得僵化，逐渐演变为一种限制。这样的僵化不仅会压制重要的信息，还会阻碍来自内在自我的扩展性洞见。

自我的核心目的是保护。它同时也是内在自我得以在物质层面运作的工具。换句话说，自我是一种伪装。

载具我在社会面上形成角色我，这是内在自我的外在可见身份，是让来自不同意识频率中的意识体们可以有一个交流互动的平台。就好像元宇宙中的虚拟社区一样，为全世界各地无法实际相见的人们搭建了一个相互可见的世界。这让被自我意识频率禁锢在自我认知中的意识体们有机会接触到自我意识频率层外的不同思潮与观点。当然，在这种接触中，不仅提供了进阶的可能性，也带来了负面极化的风险。就好像你给孩子买了台电脑，他可以用来上网课，也能用来浏览各种其它类的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

这时我们的网管为了保护孩子们，设立了严格的审查制度，这让我们的孩子远离各种资讯，包括网管自己无法理解的资讯。网管的意识认知高度决定了全境内孩子们的意识高度，网管的思想导向决定了全境人们可获得的资讯导向。世界远比你能知道的丰富与邪恶，信息屏蔽确实是保护了自我，但同时也形成了内在自我

认知能力的天花板。

就好像鸦片战争时，侵略者的战舰都到了天津外海，我们的官员还在相信“洋人的膝盖不能弯曲，只要拿长棍戳倒他们，就无法再站起来”的鬼话。清朝长期的闭关锁国、固步自封，保护了自我文化的纯粹性，也制约了国民乃至统治者的见识。愚民政策让封建王朝得以苟延残喘，也最终葬送了封建君主的最后权威。

自我是内在自己的物质化体现，但它的目的并不是要压制或扼杀内在自己。例如，如果树皮因为害怕暴风雨而变得僵硬，以一种善意但扭曲的保护精神试图抵御风雨，那么这棵树就会死亡。阳光等元素将永远无法穿透，树液也无法向上流动，因为树干完全硬化了。虽然树皮始终试图保护树，但这种偏执的善意却最终杀死了树。

细雨社 www.xiyushe.org

为了抵挡外来可能的侵害，而把自我搞得强硬与固执，会极大地限制内在自我的发展，甚至会扼杀内在自我的生命力。内在自我是不死的，可是载具是会报废的。当一个人把自我与载具我相互认同时，就会渴望角色我的永生，结果灵魂被永久地禁锢在这一个偏执的角色中无法脱离。如果你可以真正地做到解离，那这一身皮囊不过是行走的衣服，在出现重大问题时，很爽快地脱了再换一件就好，不会在痛苦中让自己成为医学维生系统下的傀儡人，更不会千方百计地阻拦自己的亲人从致命的苦难中解离出去。

很多人把家人物化成“我的”，极力地挽留，很多“受够了”的

灵魂因此最终满怀怨恨、经历极度的痛苦才能离去。活人把这个解读成孝与爱，而灵魂在那里咒骂着这些蠢蛋的无知。要知道没有一次死亡或意外不是被灵魂首肯与自己安排的。

问题是：当载具我、角色我与内在灵魂的意向不同时，我们应该更加尊重哪一个？

这正是自我在你的层面上对纯物理资料反应过于激烈时所发生的情况。

结果是，自我变得僵化，而你，亲爱的朋友，就以一种冷漠疏离的态度面对世界。我不想在这里偏离主题。今晚我有一些重要的要点要讲。不过，为了让鲁柏明白，他并不是可以完全置身事外，我得提醒他，树皮是绝对必要的，不能被舍弃——但关于这个问题，以及鲁柏的情况，我会在以后详细讨论。

细雨社 www.xiyushe.org

珍与罗在人生中走了两个极端：一个极度地渴望尽快地摆脱这个角色我，一个则把这个角色我武装成铠甲勇士，然后躲入山洞中。

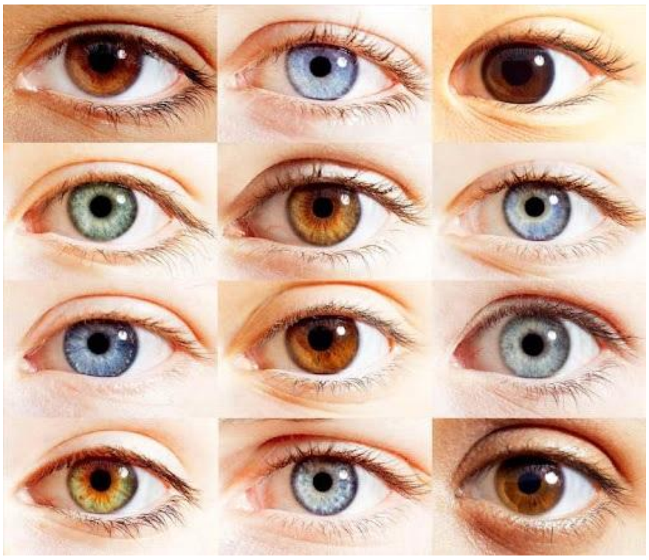
在灵修的人群里这两种偏激的行为经常可以被看到——要不就躲山里去了，要不就狂热地渴望此生成佛，不再转世。要很平和中正地对待自己所正在扮演的角色和这一身皮囊，不要非黑即白地对待自己的角色我与载具我。过于强化自我角色或过于虚无自我角色，都会带来自我体系内部的持续自我矛盾与相互掣肘，搞得身体长期处于扭曲的状态里，呈现出自体免疫系统攻击自身器官组织的症状，形成过敏类疾病。

所谓过敏就是过度地敏感，这类疾病包括：桥本性甲状腺炎症、哮喘、过敏性呼吸道疾病、过敏性皮肤改变、湿疹、类风湿类关节炎。而过于自我保护的人会有牛皮癣、硬皮病、荨麻疹、肩颈僵直、强直性脊柱炎、膝盖无法弯曲等问题。当然疾病的成因是多样的，我们不能说只有这一类的诱因导致这些疾病的产生，但在临床上可以看到很明显的相关性。

现在先休息一下，之后我会继续聊聊“叫得太凶的树皮”。（bark，既指树皮，也指狗吠声）

Y2-2-18.3

（10:26 休息。珍说她今晚有些怯场，但她不知道原因。她依然不明白这些资料是从哪里来的，特别是当她在意识上完全不知道自己会从一个字说到下一个字的时候。今晚她的眼睛一直显得很暗。）



现代医学认为虹膜中含有色素，其颜色因人种而有所不同。人们通常所说的“眼睛的颜色”实际上就是虹膜的颜色。不同人种的虹膜是有差别的：黄种人含色素较多，呈棕褐色，远看如黑色；

而白种人色素少，呈浅灰色或淡蓝色。在虹膜的表层有凹凸不平的皱褶，据科学家研究，这些皱褶像指纹一样每个人都不相同，而且不会改变。

现代医学认为，眼睛的颜色是基因决定的，而且终生不会改变。但实际上在多重人格的患者中，有一些患者在切换自我人格的时候也会带来眼睛颜色与底层纹路的明显改变，这让基因决定相貌的科学论述被实证调整。多重人格的患者，在切换人格后，视力也会发生明显的变化，甚至高度近视立刻就不再需要眼镜的帮助，这让医学无法解释眼部的器质性病变到底是器质性的，还是精神心理障碍导致的。

细雨社 www.xiyushe.org

（她还提到，感觉赛斯今晚对她隐瞒了一些关于内在感官的资料。今晚她的声音几乎完全是她自己的。10:35 继续传述。）

解离的概念可以比喻为树皮与树内部之间的那一小段距离。在这里，我们没有僵硬的树皮，就像你不应该有一个僵硬的自我一样。我们有的是一种灵活的树皮，它随着外界环境的变化而调整自己，保护内在的树或内在的自己，同时保持弹性，以有节奏的方式张开或收拢。可以这么说，树皮包裹在树的外部，而内在的树和树皮之间存在一个小小的空间。这一小段空间就是我们的解离。

内在的树之所以能够继续生长，是因为树皮的灵活性。人类让自我面对外部世界，就像树皮对外界的作用一样，这正是自我的目的。然而，内在的自己就像内在的树一样，必须有足够的扩展空间。树皮会为好天气留出余地（此时珍敲了敲桌子），尽管它对恶劣的天

气感到抗拒，但仍然会灵活地做出必要的调整。原谅我这个老套的比喻，我几乎不想说，但树皮会随风而动。没有风的时候，它不会弯曲；它也不会因为害怕树顶撞到天空而让自己僵硬，从而阻断树液的流动。

同样，自我也不该因为回忆过去的风暴，而在晴空万里时表现得如临大敌。你应该能明白这个比喻，约瑟。你知道，树皮如果这样反应，树就会死去。同样的道理也适用于你自己。

鲁柏需要明白，在大雪纷飞的时候表现得像是夏天一样，是多么荒谬。树有足够的智慧，不会在暴风雪中开花。然而，对你来说，情况可能更加危险。

当你过度关注物质层面的事务，甚至是那些关乎生死的事情时，你会将自己紧缩起来，把自己的能量和内在自由完全压抑住。更糟的是，你甚至可能“拔起自己的根”。一棵树绝不会这样做。我这里所说的“拔起根”，并不是指从一个地方搬到另一个地方，而是指切断你从根部汲取养分的能力。

细雨社 www.xiyushe.org

舒服的衣服要合身但不贴身，给自己可以伸展与呼吸的空间。过于厚重坚硬的衣服不但给人刻板的感觉，还让自己的行为看上去显得变形与古怪。内在自我需要和角色我保留一定的距离感，察觉到角色我是否进入了一种非理性的状态；而角色我需要保留足够的弹性与柔软度，随时配合内在自我做出姿态的调整。

很多人非左即右地保一舍一：之前在角色我上执迷不悟，之后在内在我上一意孤行。这样匮乏内外配合的状态都让自己无法真正地在这世间有所收益、有所领悟。不入戏的演员无法刻画人物，

出不了戏的演员无法拥有生活。

上图文字：

“我知道我错了，可是我错哪儿了？你告诉我啊！！”

“你就是不爱我了，你凶我！”

“这点小事也能吵，有意思！”

细雨社 www.xiyushe.org

很多人尤其女性是很容易情绪化的，这情绪或来源于天气、激素周期、某些自己都没有意识到的小事刺激、没睡好等种种，自我感到了情绪上的憋闷与烦躁，想要发脾气，这时会为自己的情绪找寻某一个借口成为出口。如果实在找不到矛盾点，就翻旧账吵架；当然如果能有新鲜的话题，就从新话题做桥接再翻旧账吵架，并四处放射引申。最后痛痛快快地把自己气个半死，等着对方来道歉。

这样吵架后，感觉日子都没法过了，摔门而去离家出走，或不依不饶闹着离婚，搞到最后为什么吵架、吵的是什么都已经不重要了，只觉得自己一片真心错付，越想越委屈，等着那个比自己还

委屈的人来找自己道歉、哄自己。如果来哄自己，那要不依不饶地继续骂对方，显示自己不是那么好哄的，需要对方做出更多的退让；如果对方不来哄了，就更加伤心，逼着对方来求自己，用离婚和狠话挤兑对方，直到把对方逼得赌咒发誓要去民政局离婚，这时自己还要加上一句：“不去就不是男人！”

树不会在晴空万里时回忆并对过去的风暴做出反应，也不会为一较高低而争执，自断根脉。内在意识不会让事态因为情绪而发展到不可收拾，但角色我则只在意自我的感受，而根本不在意自我灵魂的诉求。

我们再来谈谈实用性的问题。冒着重复的风险，我还是要说，过去鲁柏看似不切实际的做法，反而比你的理性实际更为实用。这只是因为你不相信你的自我能提供足够的保护。你把它逼得焦头烂额，它过度补偿，试图保护你，结果却几乎把你掐得半死。

细雨社 www.xiyushe.org

在婚姻生活里珍更加异想天开，天马行空地跟随自己的热忱和梦想去实践与闯荡；而罗则比较保守稳健，循规守矩，一步一个脚印地规划周全。可是到头来事实证明罗的这种自我保留把自己扼制得半死不活，把自己逼得焦头烂额，也没能保护好自己；而珍的随意洒脱却让她的人生如鱼得水，逍遥自在，灵动随意。这就是系统性学院派和民间逍遥派间的区别。

你要坐摇椅吗？

（我想我一定又开始扭动了。赛斯提到的是去年我后背不舒服时买的肯尼迪摇椅，非常舒服。

“不用了，我没事。”）

例如，这种灵性现象的体验可能看起来只是一种愉快而富有启发性的经历，但完全缺乏实际用途。如果你像去年那样受限于小我，你可能既不会有时间，也不会有精力，甚至连参与这种体验的兴趣都不会有。在那时，这样的事情“没有实际意义”。

不过，说到那心爱的“财神”，它或许会展现出意想不到的实用价值。而如果事实确实如此，我相信你会意识到，这正是因为你并未阻碍它的到来。将来，你很可能会发现，你的收入中有不少来自这种方式。但我要说，它的主要意义绝不止于此。

你的工作正在提升，而且会持续进步。在艺术界，个性与所谓的“进步”关系重大。这对你来说也许显得不合理，甚至荒谬。但人们能够非常强烈地感知到你对他们的态度。

细雨社 www.xiyushe.org

优秀的艺术总能胜出，因为它表达得清晰。但在许多艺术家的职业生涯中，他们的艺术作品往往需要与他们自身的“个性振动”竞争，请原谅我使用这个词。

当罗不能从传统的严谨的科学与逻辑中为非确定性腾出一些觉知和思考的空间时，他是不会愿意拿出时间和精力去亲身见证与经历内在灵性成长的过程的。虽然如此，罗过往却喜欢拜财神和许愿，并且感受到其有效性。赛斯再次指出：不是财神在保佑你或给你赐福，而是你自己在意识面上给了自己一个借口，去让自己相信自己可以更加富有与被好运气眷顾。罗容许了一些实相从自

己的心愿中渗透过来，同时又阻止了其它更美好的实相显像，就因为自己不相信这副逻辑的可能性。

作为绘画艺术家的罗，自身最大的价值在于与众不同的表达力与其表达出来的不同凡响的内容，这些内容必须是来自内心深处的东西，才能触动别人的内心，令其拥有价值。

你可以是一个非常好的画家，你的画与毕加索或梵高的难分真假，但你却没有自己的风格与内容，只是学院派制造出来的规范化打印机，那你的作品就不比一个打印机更富有价值。

在未来的四十年中，最有价值的人将会是拥有内在独立性的人，因为我们在知识储备量、逻辑判断力、记忆力、知识更新速度、耐劳性上都无法与人工智能的机器人竞争就业岗位。但内在灵魂的独创性、触动人心的表达力是机器人无法达到的，这就是下一代的财富密码之所在——谁的孩子在今天被鼓励着培养出成熟的灵觉能力和表达能力，将会是未来社会的新贵，就像比尔盖茨、马斯克、扎克伯格一样引领一个时代。不在于你在学校里学会了多少，而在于你能拿出多少学校中学不到的东西：灵感与行动力。

我们所有的一切都是内在意识投射的结果，而一个可以无障碍连通内在意识、行走在时间线上的人，就可以拥有超前的感知力。很多时候，只要你的感知力为你提供比别人早哪怕一分钟的信息，那你一生都是妥妥的赢家。

你已经打开了自己。这并不意味着你在人际关系中变得虚伪，而是你变得更加宽容，能够接纳人们的善与恶，并将它们视为整体的一部分去观察。如果你愿意，我可以继续；当然，如果你觉得需要休息，我们也可以停下来。

（珍点头表示继续，她在传述时不喜欢转换声音。）

当你一开始就试图用冷冰冰的方式追求实用性时，往往很难成功，因为这样会让你将那些看似“不够实际”的事物拒之门外。然而，你的视角并不是唯一的适用视角。

内在自己依赖于多种源泉来获得滋养。我会在适当的时候为你详细解释这些源泉的不同。切断其中之一可能会带来危险，而切断多个则会造成灾难。这不仅会让你的能力大打折扣，也会让真正的实用性变得遥不可及，因为你的一半潜能根本没有被利用。

细雨社 www.xiyushe.org

视角带来判断，但一个人可以利用解离让自己站在剧本层看待世界上发生的故事，用编剧的心态去理解各个人物角色的不易，自我的认知与觉知会因此表现得很与众不同。人们在你眼前时，其思想对于你来说是透明的，而你愿意不说破其中的猫腻、陪着他们演出一幕幕闹剧，并不是因为你在不诚实地对待他们，而是你在多维视角中已经了知到这样是最好的结局。一切都在其当发生时发生，以其最好的方式呈现，你全然地接纳这自然的所是。

当然在故事中的每一个角色还是会因剧情的需要各有得失，因此也各自在角色中形成了认知的峰谷、爱恨的合离、生灭的进退。舞台上的爱情、演员手中流转的道具与金币、用“死亡”的方式

下台休息的演员，在觉者的眼中看来不过是过家家的儿戏，但你却不可因此冷漠——脱离感的显化会让所有角色都感受到你的异样，并远离你，那你自己的剧情就无法顺利展开。就好像一个剧组中所有的人都演得很到位，而你却在一旁冷笑着说："都是假的，你们看不出来吗？真没品。你、你手中的金币就是道具！你，对，就是你，你的老婆下集就要跟人跑了，你今天还结婚！醒醒吧，不看剧本的吗？"

当你一开始就想实事求是时，你很少会成功，因为你会把自认为不切实际的事物拒于门外。切记，觉悟是醒悟，不是开悟，只是第一层见山不是山的境界次第；而假戏真唱才是能耐，随时进出才是本事。你要在这一出出的世间悲喜剧里学到你所需的知见，这才是我们所有人来此的初心与目的。多维世界的体验犹如源泉滋养着内在的自己，切断一个是危险的，切断许多会是灾难！你阻止了自己成长的可能性，因为你将会失去多一半的自我能力。

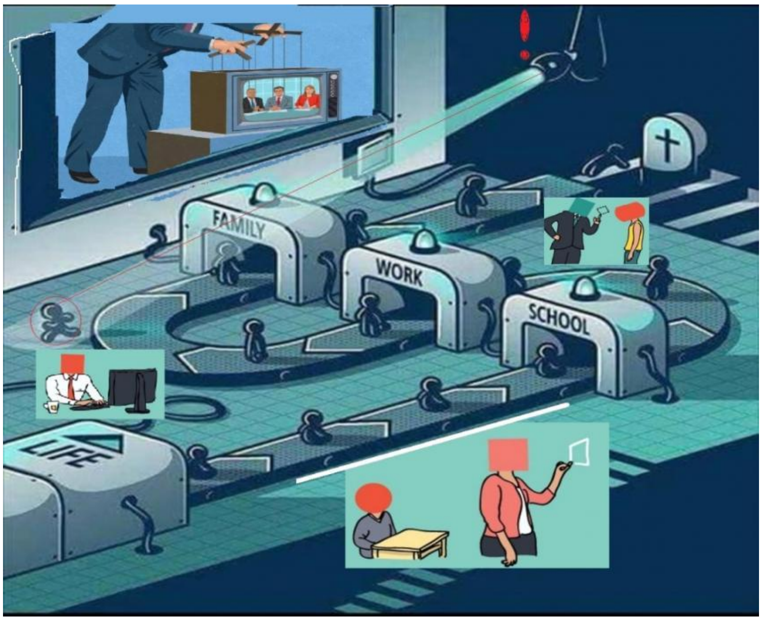
细雨社 www.xiyushe.org

一个自信的内在自己会让自我在物质世界中进行操控，但不会允许它变得过度保护。你的作品在许多方面都体现了内在自己的力量，而你的自我有一个明确的职责，就是将这些作品展示给你所熟知的世界。

坦白说，我确实有些犹豫是否该给一个如此注重"实用性"的人提供实际建议。但亲爱的约瑟，如果你从事的工作无法让你充分发挥自己的能力，这并不是真正的实用之道。你不会因为未能展现的才能

而得到回报，我也明白你必须从经济角度去考虑问题。自我的任务就是帮助你用自己的真正才能换取日常的生计。

一份无法让你发挥能力的工作，充其量只是一个妥协，而最坏的情况则是一种会让灵魂受限的经历。目前，你们俩的身体状态维持得都很好。如果你担心社会地位，恐怕我帮不上太多忙，但我可以肯定地告诉你，情况会好转，因为你选择让自己扩展。恐惧总是让人收缩，而你已经迈向了与之相反的方向。



灵魂看着角色我在这个舞台上演绎着它的故事，但不能太过放纵它，乃至于失去控制。角色我要为我所用，而不是绑架了内在的自我，在它的肆意妄为中买单。不同的灵魂有着不同的内在优势面，有效的人生中跟随着自己的热忱去张扬自己擅长的与渴望展现的才华，才能被这个世界喝彩与鼓励（财富）。

如果你把自己的特点打磨掉，沦为了他人财富流水线上的传手，从小就想着“学会文武艺，货卖帝王家”——拿着种种的文凭去把自己卖个好身价，那你的人生从童年开始就已经注定了要步入

资本奴才的行列，成为世俗生活的傀儡，按部就班地完成老旧俗套的剧情，十几年如一日地老去，然后死去。一份让你无法使用自我激情的工作，充其量是一种妥协，而最坏的情况时甚至折磨得灵魂陷入抑郁而选择自杀。

（“好了，现在休息一下吧，赛斯。”）

你们可以休息一下。如果你不介意，休息后我会再继续一会儿。我真的很努力，约瑟，因为解离不仅能够解决你的一些独特问题，而且这些问题还非常实际。那些你可能认为不切实际的联想，往往其实非常实用。我总是觉得，当我沿着这些思路说话时，好像必须反复强调，我并不想减少你的工作时间，而是想让你意识到，其实你拥有的精力远超自己的想象。你会发现，你与房东的互动，正如你所看到的，常常能带来实际的益处。休息吧。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-18.4

（11:13 休息。珍显然已经有些疲惫，而且抽了太多烟。休息时，我们讨论了几年前在佛罗里达的经历。我们曾和珍的父亲在佛罗里达的西礁岛马拉松镇住了几个月。开车返回宾夕法尼亚州时，我们经过迈阿密。珍想留在那里，我也喜欢这个主意，但因为我身上只有 30 美元，不敢冒险在陌生的城市停留，于是我们向北返回了宾夕法尼亚州我父母的家。珍在 11:20 继续传述。）

我不想提这件事，但既然是你先提出来的，那我们就谈谈。

如果当时你们留在迈阿密，你那疯狂的鲁柏会为你找到一栋公寓楼，位于城市一个不错的区域，但离海较远，可能是在像邓禄普街这样的地方。她会说服房东接受一周的租金，而不是预付两个月的押金。

三条街外有一家超市，她会在那里找到一份持续七个月的工作。在这段时间结束时，你会在一家广告公司找到工作，你们会过得很好。你不会在广告公司待超过十八个月。然而，珍会在一家艺术画廊工作——这段经历并不是注定的，但无论如何在她的未来之中。最后，你也会在同一家画廊工作。

上图文字：

平行版本 1：罗因为怕未知的风险，开车回到了位于宾夕法尼亚塞尔的父母家

机会一直在那里等着。我告诉你这些并不是为了让你感到沮丧，而是再次提醒你要信任自己的冲动，因为就你而言，你的自我已经建立了过度的防御。

如果你还记得，当时你的冲动和珍的冲动是一样的，但你担心所谓的“现实问题”。你的父母去年本来会来看你，他们还可能被吸引到迈阿密东北的一个小镇定居，而你父亲会惊讶地发现他自己的生意有很好的发展机会。然而，事情已经发生了变化。自由意志总是在

运作。

我现在不会给你所谓的明确实际建议，但你可以从这段经历中学习，未来的道路会更加清晰。

本书中，在这里赛斯提出了第一个珍与罗成为夫妻后的平行现实版本。

在那个版本中，罗的内在心灵是更加成熟的，已经学会了如何追随热忱去生活而非逻辑。因此他们有能力触发一个更加理想的剧情模式：会用很少的钱在迈阿密找到一个不错的公寓，获得良好的工作和很适合二人后续发展的机会。而罗的父母也会因此跟随改变他们的后续剧情，来到迈阿密东北的一个小镇定居，并获得生意上的成功。如果罗走了那一条平行线，就不会始终为家庭内的经济拮据而焦虑，并且接手自己不喜欢的工作，只为了养家糊口。

罗因为对金钱匮乏的恐惧，放弃了未知而选择了安稳。不敢走出舒适圈的罗，进而启动了后续对经济匮乏的持续体验。你所忧虑的就会成为你后续需要体验的课业。你对生活越计划，生活就对你越刻薄。

上图文字：

平行版本 2：罗听从珍的建议滞留在迈阿密，会在邓禄普街看到一处命运为其准备好的公寓，用低廉的房租入住。然后珍会在超市工作 7 个月，罗会在广告公司就业，18 个月内两人都会进入艺术博物馆工作。日子过得非常好！

细雨社 www.xiyushe.org

我们一生中可能会错过很多看似疯狂的念头。如果有一天你回想自己的一生，那些“如果”里，有的隐藏着致命的陷阱，有的确实是通往天堂的秘径。让自己尽早地学会与内在自我沟通，你就能嗅到哪些“如果”是小我的造作，哪些则是灵魂的启迪。

每一个平行版本都是那么地真实，在之后的诸多文件中我们知道，珍至少有七到八个不同的平行人生都在展开着，而这一版是一个分水岭；而且至少有两版没能跟罗成为夫妻。接下来我们看其它平行世界中还会发生什么事情！

他的直觉是正确的。一次去佛罗里达的旅行本会是个不错的选择，

尽管和鲁柏的父亲长期待在一起并非好主意。如果你们离开了鲁柏的父亲，去了迈阿密，情况会很好。甚至如果你，约瑟，提出其他的选择，比如不与鲁柏的父亲同行，鲁柏也会接受，而你们仍然会过得不错。

鲁柏敏锐地感知到了你与父母之间日益加剧的紧张关系，以及你自我冷酷一面的显现，这让他感到必须采取行动。如果你们当时根本没有离开，情况只会更糟——甚至可能导致你父母遭遇另一次意外，而这次意外可能是致命的。虽然鲁柏实际上并不知道这些具体的细节，但他的直觉却清楚地知道某些事情不对劲。

假如你们在马拉松镇（Marathon）与鲁柏的父亲待得更久，后果会非常惨烈。一场冲突会在当地一家酒吧里爆发，鲁柏的父亲会与布瑞尔先生（Mr. Burrell）相遇，并在争吵中被重伤。

鲁柏强烈的感受正是来自于这种潜在的威胁，这也引发了他的情绪爆发。布瑞尔先生会跑到你们的拖车里告诉——我现在就用“珍”这个名字——她无需支付收银台短缺的 17.50 美元。而珍的父亲会邀请布瑞尔先生去酒吧喝酒，冲突就此拉开序幕。这场争吵是由珍的父亲挑起的，而咪姬（Midge，我想这是她的名字）则会与布瑞尔先生调情。此时你正在拖车里画画，而珍会陪她父亲一起去，因为那家酒吧距离很近。

细雨社 www.xiyushe.org

正是由于这些潜在的情况，珍从一开始就对布瑞尔先生充满敌意并感到恐慌。真正让她情绪爆发的，不是教学工作落空的失望，而是这些事件的连锁反应——包括布瑞尔先生的隐晦示好，以及她潜意识里对父亲性格的认知。

因为她无法用逻辑解释这些感受，甚至自己也不完全理解，这些内在冲突重新激发了她曾经已治愈的由心理引发的甲状腺问题。她通

过一场“大闹”来逃离这些状况，而多亏了你们两个人的配合，她成功脱身。

（珍在工作中变得越来越紧张，最终在收银时出了错，导致损失了13 美元。
我并不完全明白发生了什么，只是明显感觉到她开始厌恶这份工作。当时，我正为一个亲戚的生意制作样品，如果成功，将有可能获得相当可观的收入。我们的约定是，让珍暂时做一份临时工作以应对当前的经济需要。

珍最后变得无法在上班前吃早餐。她开始抽筋，随后甲状腺问题又复发了。我从未见过她的雇主，但逐渐意识到，他通过暗示向她表达了某种企图。我让珍留在家里，自己去了店里帮她辞职，恰好那时经理不在。

珍不得不求助医生来控制她的甲状腺问题。我在马拉松找到了一份绘制招牌的短期工作，做了几天。然后，我们离开马拉松前往宾夕法尼亚州，就在飓风摧毁这个小镇的前几天。）

如果你当时留在迈阿密，情况会更好一些，但即使是离开了迈阿密，你们也依然占了主动权。每当鲁柏——或者说珍——对你发起如此强烈的争执时，都是有充分理由的。因为鲁柏这一生在努力学习温柔，而作为一个对你深深依恋的女性，她对你的尊重是无边的。多数情况下，她会选择退让，接受她认为你更高明的判断力。然而，当现在的珍表现出强烈的情绪化时，实际上是她的直觉将她推向了这个极端。

如果你们从佛罗里达回来后选择留在塞尔（Sayre），情况也会很棘手。你不能让这些事情抑制你的精神，但你的母亲无法理解，一个男人怎么会没有她所谓“正常的社会责任感”。

如果真的那样，情况会变得更糟。鲁柏当时已经非常疲惫——如果我可以这么说的话，他几乎是筋疲力尽的。他会违背自己的直觉，出于怜悯，试图做出一个严重的错误决定：搬去和你的父母同住。你们两人都会尝试支持他们，但这会导致灾难性的精神影响。

关于这个话题我暂时就说这么多。我向你们保证，今晚这漫长的一节课不会给你们带来任何不好的后果。现在请休息一下吧。

（11:47，珍的声音变得非常平静，比以往任何时候都更安静。我们稍微吃了点东西后，珍在 11:55 继续传述。）

离开塞尔是非常正确的选择，这让你们早早避开了更大的麻烦。如果你们当时选择留下，可能会引发最持久的悲剧。现在，这样的可能性已经彻底消失了，这是你们共同努力的结果。珍本能地觉得继续待在塞尔是个错误，她推动了迁往埃尔迈拉的决定。

细雨社 www.xiyushe.org

还记得你刚从佛罗里达回来时，珍说服房东太太租给你一套公寓，而且免了押金。这本来是个好机会，能让你避免与住得太近的父母过多来往，但你没有抓住。

到了那个时候，珍已经非常迷茫，甚至差点接受埃尔迈拉电台的工作。而这会是一个严重的错误。说实话，约瑟，我这么说并不是为了安慰你，而是因为事实就是如此：你当时实际上救了她一命。

如果她接受了那份工作，她会乘坐一架私人飞机前往明尼阿波利斯，而那架飞机会坠毁，她也无法幸存。所以，当你回想那些错失的机会时，也应该想想你们成功避开的悲剧。如果不是因为你，她可能已经为了逃离塞尔而接受那份工作。

今晚，我想把这些关键点提出来让你们明白，虽然你们不总是选择最好的道路，但至少你们有智慧避开了最糟糕的情况。

下面我会按照时间发生的先后，梳理一下八个平行时空中珍与罗都遭遇过些什么。

1、更早前的平行版本中，珍不想触发与罗父母同住的种种不快，想要一开始就去远离罗爸妈的地方住。可是当时罗是内在意识还没有苏醒、还没断奶的妈宝，不能认可远离自己父母的建议，于是婚后与父母同住，触发后续剧情。

在同住期间，家庭内部矛盾开始升级。

2、珍意识到继续下去会进入一个失败过的版本——把罗的父母气死。为了避免触发这一曾经经历过的失败而果断带着罗去马拉松镇看自己的爸爸，并小住了几个月，错开了时间悲剧节点。

细雨社 www.xiyushe.org

3、在马拉松小镇上，珍在超市打工，罗画一些招牌画度日，之后面临三个人生岔道——

岔道一：他们持续留在小镇上，珍遭遇工作超市的经理求欢，拒绝；收银时算错了账，老板借机向珍示好，她父亲约老板去酒吧喝酒，结果两人大打出手。

岔道二：珍知道继续留下会触发分支一，决定提早离开，避开这个时间节点。

岔道三：赛斯说，如果罗与珍的爸爸联手创业，果断离开那小镇，之后会很幸福。

4、离开小镇后的珍与罗面临两个人生岔道——

就近留在离马拉松镇只有 20 公里的迈阿密。那里，命运已经为她俩准备好了极好的后续发展，也能极大地缓和与罗父母的关系，是最优解；也是另一版赛斯书在另一个世界中出版的主要地方：迈阿密的邓禄普街——Dunlop Street Lofts, 214 N Dunlop St。

细雨社 www.xiyushe.org

罗因为还没能做到意识解离，又不肯听从已经做到意识解离的珍的建议而错过了上面的机会，兜里揣着 30 美金踏入了之后窘迫的人生，和前几次一样错过了这一机遇。而珍为了锻炼温柔和顺从的女性特质，看破不说破，跟随罗，陪伴他，慢慢成长。

5、回到家里的罗与珍再次面临二选项：留在家里宅着；或是出外闯荡自己的人生。

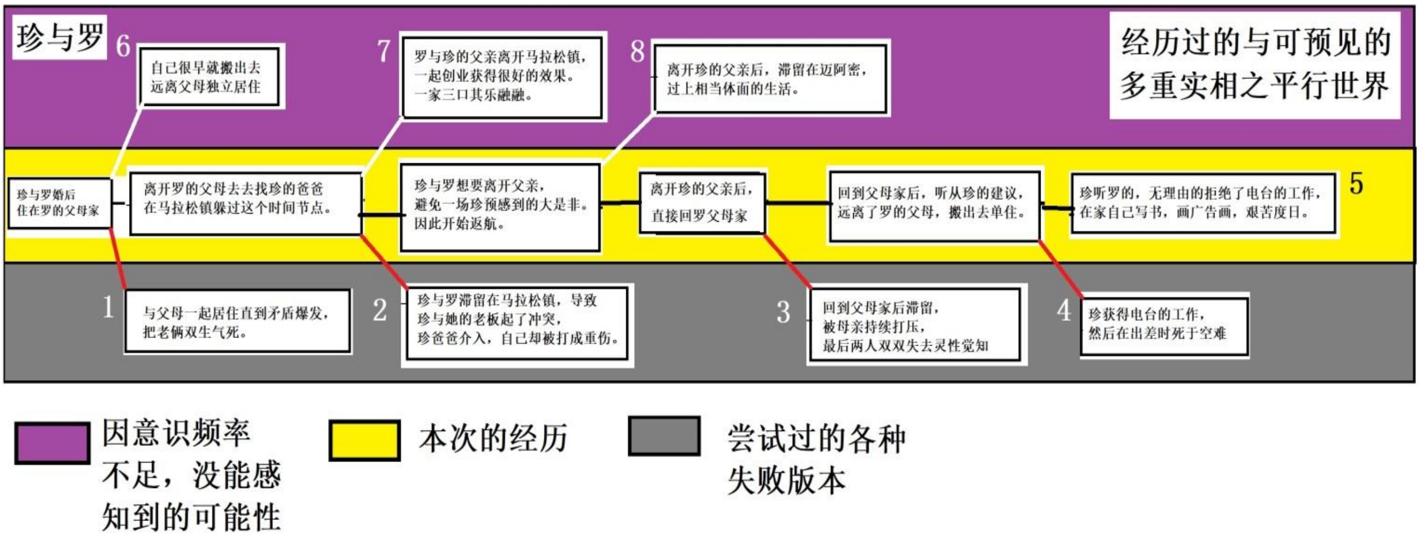
珍明确地记得上次是选择留在了家里，结果因为罗的妈妈过于强势，把他俩的灵性觉醒之路都封闭了，最后全家人谁都没能过安生。于是选择尽快带罗离开他父母。

6、罗与珍离开他父母家，“远远”地找了另一个城市居住，开启自己的人生。

7、在离开父母家后，罗开始慢慢地内在意识觉醒，开始可以意识到某些非理性的东西，其中包括他曾经最为伤痛的一次记忆——珍在空难中丧生。

细雨社 www.xiyushe.org

8、在珍拿到很难得的电台工作邀请时，罗下意识地觉得不能走那条人生线路，而无理由地要求珍拒绝这天大的好事。从这一刻罗开始理性地、逻辑地步入觉醒者的行列，虽然那一刻他还不能自知。



上图文字：

珍与罗 经历过的与可预见的多重实相之平行世界

本次的经历（黄色）

珍与罗婚后住在罗的父母家

5 离开罗的父母去找珍的爸爸，在马拉松镇躲过这个时间节点。

5 珍与罗想要离开父亲，避免一场珍预感到的大是非，因此开始返航。

5 离开珍的父亲后，直接回罗父母家

5 回到父母家后，听从珍的建议，远离了罗的父母，搬出去单住。

5 珍听罗的，无理由地拒绝了电台的工作，在家自己写书，画广告画，艰苦度日。

因意识频率不足，没能感知到的可能性（紫色）

6 自己很早就搬出去，远离父母独立居住。

7 罗与珍的父亲离开马拉松镇，一起创业获得很好的效果。一家三口其乐融融。

8 离开珍的父亲后，滞留在迈阿密，过上相当体面的生活。

细雨社 www.xiyushe.org

尝试过的各种失败版（灰色）

1 与父母一起居住直到矛盾爆发，把老俩双双气死。

2 珍与罗滞留在马拉松镇，导致珍与她的老板起了冲突，珍爸爸介入，自己却被打成重伤。

3 回到父母家后滞留，被母亲持续打压，最后两人双双失去灵性觉知。

4 珍获得电台的工作。然后在出差时死于空难。

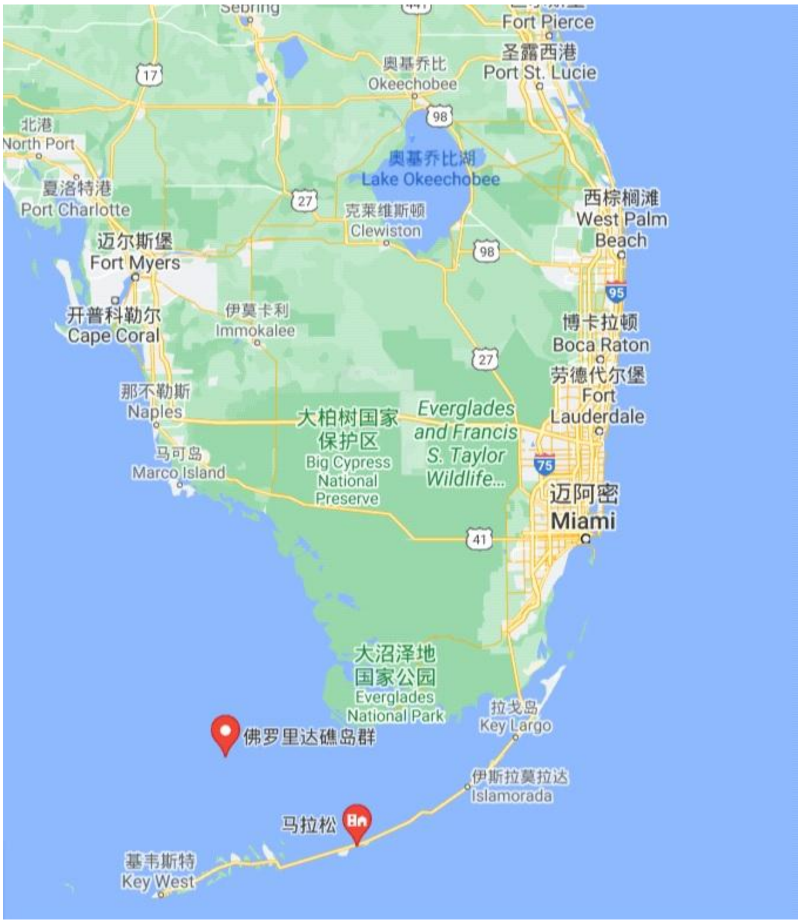
这是八个不同版本平行人生的示意图。

请思考：如果你能在自己的人生中重复八次，那你身边的那些所谓的父母、兄弟、路人、朋友、同事是真人还是什么呢？你所经历的这八次相同的又不同的世界有多少概率是真实的呢？真实的世界与人们会陪你一遍遍地重复各种你不同的人生吗？

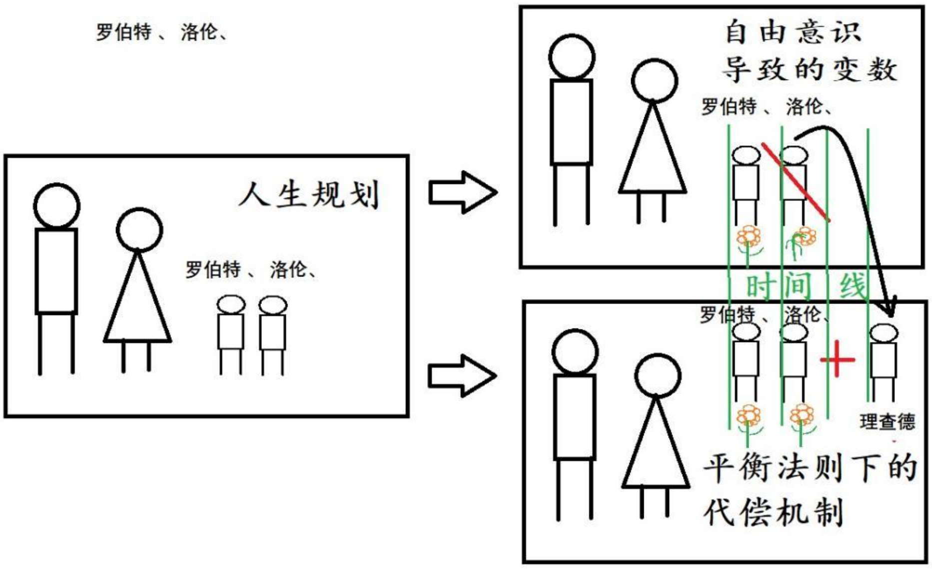
♥ 细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love ♥

这八次不同的人生经历仅仅是一年内的人生支干体系，而在其它的资料里，我们看到更多的各种平行可能性，甚至有些可能性中珍与罗都没能有机会出生，或出生后没能活到成年。

下图是马拉松镇与迈阿密的地理关系。



换个话题，我建议你多和小弟联系。这是很重要的建议，我希望你能认真考虑。我还建议你比以前更频繁地去看望他，最好每两个月就能去一次，陪他度过一个周末。他不像你和洛伦（二弟）那样有一个强大的自我核心来保护自己。他更像一只没有壳的蜗牛，特别需要你用更实际的方式表达情感，对他来说这会很有帮助。



上图文字：罗伯特、洛伦；人生规划；自由意识导致的变数；时间线；平衡法则下的代偿机制；理查德

罗的父母生了三个儿子，分别是“罗伯特、洛伦、理查德”。

小罗伯特·法比安·巴茨生于 1919 年、洛伦·道格拉斯·巴茨是 1920 年、威廉·理查德·巴茨是 1928 年。

细雨社 www.xiyushe.org

之前我们说过理查德：在另一个平行世界中没能出生成为洛伦，是被调配到这一个版本中充数的，成为了家里的老三，使用“理查德”这个名字。虽然倍受父母关爱，但内心里还是很委屈的。

他和你有很多相似之处，但没有你的艺术天赋，也没有你们那种强大的保护机制。他对房屋设计的兴趣会不断增长，这在某种程度上会弥补他对你艺术天赋的羡慕——毕竟，他一直很钦佩你的才华。

至于洛伦，他对火车模型的兴趣其实也是在弥补他对你那种“几乎神奇”的能力的羡慕。如果你能理解这一点，你会明白他为什么总想超越你，尤其是在母亲的关注上。这是他始终无法与你竞争的地方，也确实在他身上留下了痕迹。如果他有时表现得挑剔、记仇，这就

是原因之一。这当然不是你的错，但事实确实如此。

二弟当了太多世的女人，至此才第一次正经当一次男人，还不怎么会做男人（三次做男人：第一次 9 岁死于白喉；平行补偿活到 88 岁，却是一个修道的僧侣，未近女色。）。现在虽然用这男性的载具，但骨子里还是女人，挑剔和爱记仇。而罗的妈妈最看不起不是男人的男人，因为自己的丈夫就是个"窝囊废"；不过如果丈夫敢像男人一样凶自己，哪怕一点，妈妈就会狠狠地收拾他。对自己的孩子们也一样：一面骂着他们不够爷们儿，一边极力地维护着自己在家中的女性霸权。这导致二弟表面上大大咧咧很张扬地表演着，而内在心理非常地痛苦扭曲。

细雨社 www.xiyushe.org

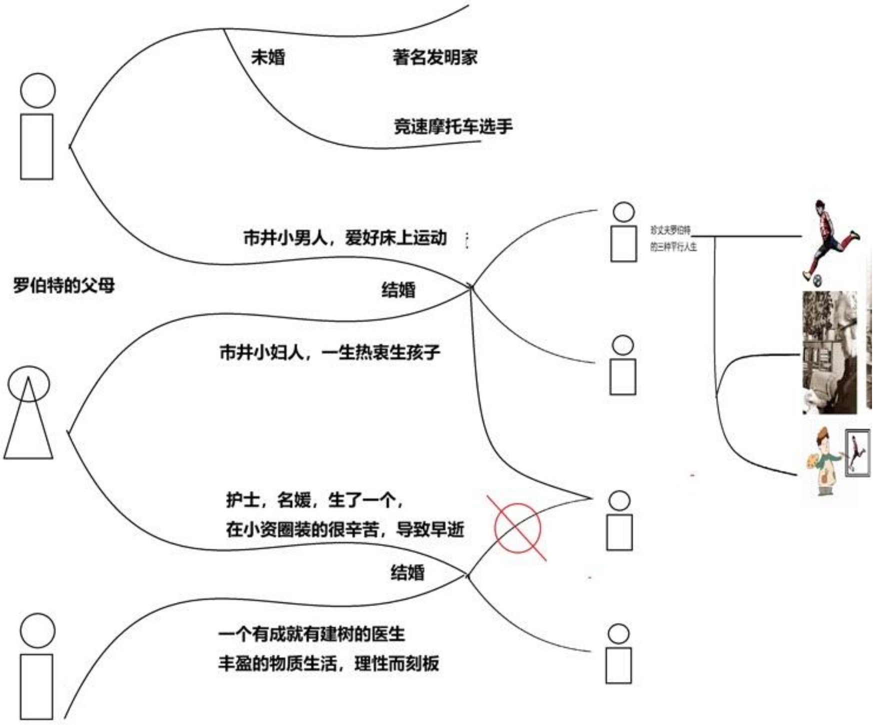
至于迪克（小弟），他年纪比你们小得多，从没觉得自己需要参与这种竞争。他认同你，也爱你。他的妻子对他帮助很大，但到目前为止，他的智力潜能还没有完全发挥。虽然原因有很多，但他有时倾向于把责任推到他妻子身上。

除了你母亲在你身上留下深远的印记外，你一直是家中主要的灵性力量，对所有人都产生了深远的影响。

迪克是三弟理查德的小名。小弟比罗小九岁，他不像二弟那样渴望与大哥争宠，内在心智还很稚嫩，属于小白灵魂，幼稚园的水平，就像个没了壳的蜗牛。

三弟的妻子是他家的顶梁柱。老话说"母强子必弱，悍母养虎女"——如果做女人太过强悍，是自己男性面平衡功课的失败。

就好像珍一样，要反复地磨练温柔与顺从才能毕业。这与男尊女卑没有丝毫关系，只是阴阳的能量属性。阴中不柔无以养，阳中不刚无以立。一个强悍的母亲可以轻松地让自己家族里三代的孩子全都过得生不如死，无论男女。



上图文字：罗伯特的父母；结婚；

未婚；著名发明家；竞速摩托车选手；

市井小男人，爱好床上运动；

市井小妇人，一生热衷生孩子；珍丈夫罗伯特的三种平行人生；

护士，名媛，生了一个，在小资圈装得很辛苦，导致早逝；

一个有成就有建树的医生，丰盈的物质生活，理性而刻板

你父亲对你那种看似能将实相魔术般投射到画作中的能力感到有些不满，因为他在物质发明领域努力了却一无所获。他也从不信任自己的直觉，比你更加严重，尽管他的直觉非常敏锐。这一点与你母亲有很大的关系，而他自己的母亲也起了作用。

♥ 细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love ♥

在后续的文字中我们知道，罗的爸爸在其它平行可能性中没有娶这个虎妻，结果成为世界著名的发明家或竞技摩托车的著名赛手。他的妻子一边每天骂着他无能，一边极力地压制他的灵性，让其无法与内在自我接触，无法获得灵感，无法突破角色我的束缚，在这一版中抱恨终生，一事无成。

可是有一个有趣的现象，那就是：虎妈养出的窝囊废儿子一般都还是会选择彪悍的女人做妻子，因为自己太弱，需要继续依赖女人来支撑自己的家；而这样的妻子与自己的妈妈又相互不能兼容，婆媳战争成了家常便饭；而这样的男人根本无力摆平两个强势女人之间的家庭霸主地位的明争暗斗。这样的战火往往会延续到对第三代的掌控权上。细雨社 www.xiyushe.org

在这里，欧洲个人主义让这样的家庭可以用隔离的方式——用空间上的距离换取彼此的舒适空间；但在亚洲文化圈里，尤其是国家收割了养老金却把养老问题推给子女后，愚忠傻孝文化被包装成鸡汤，喂养起一批批的毒母鸡，导致小两口的家里事变成了两个家族的角力——三个女人在一个家里争夺话语权，男人成了摆设，只负责各种道歉，最后多数只能以离婚收场。亚洲文化的娘炮化就是因此而兴起——坤不居柔位，乾坤倒置。

在这种情况下，遗传的影响极其强烈。你父亲可以说是最悲惨的例子：冲动被冻结为无所作为，所谓的实用性从未真正实现，反而将

他困在了僵化之中。他的力量被恐惧牢牢束缚，以至于完全无法在物质环境中行动。

我觉得现在是讨论你们个人背景的好时机。我保证会回到更哲学性的话题，但我确实想让你们了解，你们已经避免了多少危险和悲剧——就像我之前提到的，你们错过的一些机会一样。

你会发现，尽管过程中有些波折，但最终你们仍然站在了顶端。现在，我亲爱的朋友们，我向你们致以温暖的晚安。我希望这节漫长的课程没有给你们带来痛苦，因为我的本意正好相反。只要你们允许，我随时都会在你们身边。顺便一提，你们那只会打呼噜的猫对自己的新家非常满意。你们有一颗宽广的心，至少能够容纳世界的一部分。虽然这次课程较长，我仍然知道你们会从中获益匪浅。

晚安。（凌晨 12:40 结束。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-18.5

第二次马尔巴·布朗森课

1964 年 1 月 25 日 晚上 9:30 星期六

这次我们按照马尔巴在第一次课程中的要求，把窗户用窗帘完全遮住了。珍和我穿着黑衣服，我们的小桌子盖着一块暗红色的布，因为我们忘记去找黑色的布，只能临时用这块代替。

在尝试联系马尔巴之前，我们静静地坐了一会儿，只点了一根昏暗的红色圣诞蜡烛，并用窗帘挡住了光线。然而，这次我们什么结果都没有得到。我虽然心情不太好，但又不想轻易放弃，于是关了灯，继续在黑暗中等待。

渐渐地，我们的眼睛适应了微弱的光线。珍盯着自己的手看了很久。

她说，有时候她在昏暗中根本看不到自己的手，而我却能轻易看到。珍低头仔细观察她的手，整晚都非常关注它们。这次课一直持续到午夜。

为了打破沉默，我开始随意问珍一些问题。只过了几个问题，马尔巴就“透了过来”。整个晚上，珍都用自己的声音说话，但她选择的词语、语调、措辞的节奏和节拍都与她平时不同。她说话时常常笑，但那种笑声完全不像她平时的笑声。马尔巴的声音整体上没有珍的声音那么有力，听起来带着一种急躁和不耐烦。你会觉得她背后似乎是一个智力平庸的个体，不愿意付出更多努力去集中注意力，而她的兴趣点，无论是过去还是现在，都显得普通甚至有些肤浅。

一个人说话的语速可以很好地表现出其内在意识的成熟度。语速很快的人，来不及过脑子，当然脑子就成为了摆设；并且性情急躁，喜欢眉毛胡子一把抓，却什么都干不好。

细雨社 www.xiyushe.org

以下是我们从马尔巴那里获得的信息，都是我们两人清楚记得的事实。在课程结束后，我立刻写下了这些笔记，然后和珍一起回忆，试图补充任何可能被遗漏的内容。这里的所有内容，都是我们至少有一人明确记得的，绝没有任何添加。如果某些细节我们记不清，或者对此有任何疑问，我们就省略掉了。

马尔巴的娘家姓是 Skilcock（施考克），她拼出了这个名字。

她和姑姑一起长大，有一个哥哥。她 18 岁结婚，在南达科他州迪凯特的一家成衣厂或纺织厂工作。她的工作内容并没有详细描述。

关于迪凯特这个地方，我们产生了很大的困惑。我根据马尔巴的描述做出了翻译，但现在我认为这可能是个错误。她的发音听起来像

是“嘚-呃-儿”，重音在第一个音节。

马尔巴在工厂认识了她的丈夫布朗森，他是车间的领班。她的丈夫于两年前（1962 年）在英格兰马尔堡去世。他本人不是英国人，但有英国亲戚，当时他正在探访他们。他的祖母是英国人。

在工厂工作期间，她的丈夫还在迪凯特郊外拥有一块农场。结婚后，这对夫妻搬到了农场。那片土地贫瘠，而她的丈夫也是个蹩脚的农夫。马尔巴几次以颇为轻蔑的语气提到这一点。

他们结婚 28 年，育有一子一女。儿子目前住在加利福尼亚州洛杉矶附近。马尔巴不知道女儿住在哪里，但确定不在南达科他州。儿子有两个儿子，长相很像他，而她的儿子则遗传了父亲的外貌。

马尔巴只在工厂工作了几个月。虽然她显然不是很聪明，但她意识到这一点，并认为教育非常重要。她于 1946 年在农舍的厨房里去世。她当时站在水槽边洗碗，望着窗外单调乏味的平原景色。一辆皮卡停在外面。她感到胸口一阵剧痛，因心脏病发作倒地身亡，摔碎了一个盘子。

细雨社 www.xiyushe.org

随后，她跑过一片田野去寻求帮助，却没有意识到自己已经去世了。她不明白为什么自己会出现在田野里。回到家后，她看见自己的身体躺在地板上。丈夫和儿子当时正在某块田地里干活，而女儿早已“离家出走”。

在这里我们可以看出，一个死后从载具中脱离出来的灵魂有清醒的自我意识，可以瞬移与行走，有正常的视力、逻辑思维能力，并秉持着生前的理念与认知，没有遥视的能力。

她的丈夫在她去世 7 个月后再婚。马尔巴反复提到这一点，对此非常不满，因为这表明她的丈夫根本没有想念她。丈夫去世后，继妻去了加利福尼亚，与继子（马尔巴的儿子）及其家人一起生活。马尔巴对此也十分不悦。

作为一个没有什么“见识”的地缚灵，马尔巴不能接受自己已经退下舞台的事实，也不愿进入光中回中间层休息，持续数月甚至数年在自己的家人身边转悠，并对自己的丈夫保持着物权的私有概念，“我的”。

可见死亡并不能让灵魂醒悟与解离出自己的内在自我意识，灵魂可能继续沉浸在角色我的另一个层面中、在另一个频率实相里，不肯从舞台上离开。死亡不能让执迷不悟的人从自己的当“真”里解离出来。如果你生前不能做到解离，并拥有足够的灵性知见储备，那就算做鬼也只能是一个糊涂鬼。仅此而已。

细雨社 www.xiyushe.org

马尔巴说，在她现在所处的状态中，她仍然是一个“女人”。她能够看见自己，比如她并不是透明的。不过，她可以让自己物质化或去物质化。有时，她会看到其他人，比如珍的老朋友特雷纳神父，他仍然是个胖子。

离开我们层面后的灵体，从滞留层进入到中间层。但进入中间层后，并非所有灵体都能与本家的主人格意识融合。多数很不成熟的意识人格片段，继续保留了自我对上一世的认知，其中包括对自己性别的认知、名字的认知、形象的认知、年龄的认知、爱恨

情仇的认知。

中间层并非是一个大一统的空间，它也分为众多的意识频率层面。我们把中间层理解成舞台的后台、备场区与化妆间、休息区更为贴切。多数本家的高我会在那里给小我说戏，安排后续的角色与故事，拣选不同的演员，演绎相同的或不同的剧目。

对于不同信仰的神职人员死后的困境，马尔巴感到颇为好笑。她说，在他们的这个层面上，和他们生前所描述的天堂或地狱完全不同。有些神职人员对这一切感到愤怒，有些则疑惑或伤感，试图解释这一切。

被各种宗教信仰、人文传说忽悠了一辈子、奉献了一辈子的人，死后远比一个无知的人更加迷茫和痛苦：无知的人最多就是迷糊，而有各种宗教信仰的人几乎就是崩溃——

细雨社 www.xiyushe.org

一部分的人有着强烈的宗教信仰，死后会去由相同信仰构建的那个假天堂亚空间去体验一把，然后才能明白一切唯心造；生前就开始质疑信仰的真实性，但找不到真理的教徒或神父、阿訇、僧人、道友，死后爹不疼娘不爱的，发觉自己一辈子的修行都是扯淡，那种被传销组织骗光家财的感觉比吃了老鼠屎还恶心，要很久才能从不甘中缓过神来，理解经历宗教也是一种人生体验，有其意义和价值。

我们都知道，赛斯小到神父、大到教皇，在没有耶稣前就已经开

始玩了，他才不信什么救世主与唯一真神的鬼故事，但却去参与这样的经历，丰富自己对宗教怎么荼毒人心的认知。想要做一个合格的传法者，就要了解人家种种的偏激其所成与所是；理解人们在什么时候、为什么皈依到这些迷信中，又为什么不能自拔；各个宗教的卖点是什么，漏洞又在哪里；是怎么忽悠人的，其背后的动机何在。

马尔巴的姑姑家就在镇上。她的父母未曾结婚，姑姑抚养了她和她的弟弟。母亲早早离开了他们，几年后父亲也离开了。马尔巴对自己是私生子感到羞耻，并强调拥有一个好名声是多么重要。她对自己的父母评价不高。

名字的学问不是迷信，名字不止是一个代号，同时是一生中被重复最多次的心理暗示，这暗示你还必须认同它就是你。名字和姓氏无关，名是名，姓是姓，中国人姓名连称，老外则多数只叫名字。

名字的暗示效果是双向的，看到一个人的名字时，可以看到三层信息：父母的文化水平（这决定了一个人的家承背景）；个人的性格特征；今后的大体走向。

很多中国人在近现代，文化水平很低，建国初期都是：国、军、建、静、安。

文革后都是伪洋名叠音词，八十年代都是琼瑶港台剧的名字，之

后又出现大批的假道士批发名字，看着很雅致，结果半个学校多个年级都是重名。

当我问马尔巴，如果她的丈夫也在她所处的层面上，她是否愿意联系他时，她回答说她并不在意，因为丈夫在她死后很快就再婚了。

在中间层中，一般还是物以类聚人以群分的，意识频率类似、认知水平相当、功课雷同的多在一起进行交流，在同一个存有中的各个主人格分支里的片段们相互喜欢在一起，就好像你在人群中更喜欢和自己熟悉的表亲们、同学们在一块。

在中间层，文化圈子也是分门别派的：亚洲体系的和欧美体系的混两个不同的圈子。是的，鬼也有人文认同感。

细雨社 www.xiyushe.org

马尔巴说，在她的层面上，她本应该学习一些东西，有人来教她，但她不知道如何去学习。其他人会过来教她。她称赛斯是一个哲学家，“他比我聪明。” 她很喜欢她现在的生活，觉得比在地球上好得多。有时候，她会一个人待着，见不到其他人。她不知道自己是如何“行动”的，比如，她会发现自己在做某件事，却不知道是怎么开始的，也不知道为什么要开始。

她无法很好地描述自己是如何与我们沟通的。“但我就在这儿，不是吗？” 她说她喜欢我们，因为我们不会嘲笑她。她可以拜访地球上的不同地方，但她无法具体说出这些地方的名字，也不能说出其他人的名字。她表示自己并没有在加利福尼亚跟着儿子转悠。

马尔巴还是一个很稚嫩的“吐司”，稀里糊涂的，犹如我们开始

时的那个弗兰克大爷。她在、也应该在灵界学习在地球上实践，但她确实还没能养成良好的学习能力与习惯。如果你通灵到这样的灵体，并依据她的教诲去生活的话，那只能嘿嘿了——而这样的灵体在我们四周是最密集的。

她所在的层面没有时间感，但她表达得很含糊，无法清楚地向我们解释她的意思。她也没有明暗的感知。她饶有兴致地说我问题真多。

她提到在农场上，丈夫种过苜蓿和小麦，还尝试过种植烟草和玉米。她再次提到，作为农民，丈夫并不成功。她在镇上没有朋友，比如去购物时，也没有可以拜访的人。她唯一认识的就是商店里的店员，仅此而已。

马尔巴无法解释自己在与我们会面之间的时间里都做了些什么。她只是说她“学到了一些东西”。她认同我们的说法，说她现在比在地球上时了解得更多。她不知道自己是否会有一天进入另一个层面。她多次提到，今晚我和珍状态不佳，而她自己也不是最佳状态。

细雨社 www.xiyushe.org

她说，现在她经常会做一些她并不喜欢的事情，但当我试图进一步了解时，她却无法解释。不过，她也说，一切都比以前轻松了许多。她提到，迪凯特的居民大约有 12,000 人。

关于这一点，我们查阅了地图册，但在北达科他州或南达科他州都没有找到一个叫“迪凯特”的城镇，也没有任何一个有 12,000 人口的小镇或城市。珍推测，因为“迪凯特”（Decatur）听起来和“达科他”（Dakota）相似，我可能混淆了两个名字。我们计划在下次见到马尔巴时试着弄清这个谜团。

各个层面上的国家、地区、街道、人物看似都雷同，但会有差异。即使是相同层面中不同的平行线里，内容也是不同的——在这里这房子的主人姓王，有三个孩子；在那里同一所房子的主人就姓李，是个独身的女人。所有演员从角色中退场后，都回到同一个中间层，虽然都演绎了同一个角色，但其一生又各自不同。

在通灵时，或灵体看我们的未来时，想要精准地判别出哪一个实相属于哪一层是很困难的，因为角色可以走概率最大的那一条人生轨迹，但每个路口上都有权进入其它的平行分支里展开后续，所以信息核对验证预言几乎是很徒劳的工作。

通灵是为了证实科学的局限性和宗教的虚伪；通灵是为了自我意识的觉醒与觉悟，最后达成开悟；通灵是为了聆听高维的真知灼见。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-19.1

第 19 节

前情回顾：

在上一节中赛斯介绍了，万物都是由带有智能与觉知的粒子构筑的，所以不管是草木石水、有形无相，都具有自我的内在感知与外在觉受，并且有自己的思想与觉悟。只不过片段们在不同质地与生灭周期的存在中，显化出的意识频率是不同的。这快慢的差距让彼此频率差距巨大的双方感受不到交流的存在。

植物中我们可以粗略地分为千年的树与一年或多年生的花草，它们犹如龟兔一般的存在，生灭周期快的反应也快，比如捕蝇草与含羞草的闭合与张开、向日葵的回眸、藤蔓的攀援，都是很灵动的。植物有感觉、有记忆、有反应、有好恶、有意识、有生命。它们不比动物或昆虫更木讷，也不比人的灵觉更低等。

细雨社 www.xiyushe.org

之后赛斯用很大的篇幅揭露了角色珍与罗所经历过的和有待经历的种种平行实相。从那详尽的描述中我们可以看到，虽然鲁柏与约瑟这是最后一世，就好像是高三的毕业班学生，但这是否是最后一个自己在高三中的学年可不一定。赛斯在这里至少说出了他俩四次失败的平行实相和错过的三个转变时机。

我相信不光是珍与罗这两个角色可以反复重置角色的人生路径，绝

大多数的角色都具备这样的基础功能：“如果”。那一个很简单的问题：如果半数以上的人，可以把自己的人生各种反复尝试、找到最优解；那我们的这个世界，我们身边的家人、朋友，难道都跟随你我一遍遍地在重置反复中吗？全世界都只围着你转吗？如果是，那这个世界也太假了吧；如果不是，那这个世界就是被虚拟合成的。

最后珍与罗俩好奇宝宝，还是去尝试聆听其它灵体的音讯，省得赛斯搞一言堂。虽然赛斯对这种做法感到很无语，但也没有制止，反而给出了祝福——质疑是一个好学生在思考的表现。

珍连接到的是一个很不成熟的、在中间层学习但很不爱学习的农家女，智商、情商、灵觉力都属于小白的阶段。而在她身边，一辈子服侍宗教的神父也在那同一个档次里徘徊。

细雨社 www.xiyushe.org

在写完第 18 节后的夜里，我记录下自己的梦中信息——

梦中的果树

——多重平行时空里的不同人生路线与自我解离

如何做到解离？

最简单的方法：说话的时候、思想的时候不使用“我”作为开头。

所有的可能性，有如挂满枝头的果实。而你决定先去品尝哪一个与经历哪一个。没有哪一个比另一个更真或更假。

你的关注、渴望或恐惧带来行动，而导致哪一枚果子先落入你的手中。你选择摘取哪一枚果实，而果实则依据成熟度决定是否落入你的手中。

细雨社 www.xiyushe.org

不同的果实同时落下时，没有哪个会落空。承接它们的都是你——不同的“你”同时出现在那个季节里，依据自身的意识频率承接不同频率的果实。直到那树枝空空，我们便一起收工回家。

树上的果实酸甜苦辣咸，五味杂陈。你先拿到苦的，后摘取的就甜；先拿了咸的，枝头剩下的就是酸辣。平衡在宏观上体现，随机在过程中体验。

你拿到的果子是苦是甜，看你如何浇水施肥。恐惧与贪婪在焦虑中培养出来的果实自然干涩难咽；心里苦的人，嘴巴都是苦的，甜的也苦；心是温暖甘甜的人，苦的也成了良药，滋养心田。

每人面对的都是那一树的五味杂陈。有的人看见的、品味的是人生八苦，有的人却能品出人生百态。前者甘中带苦，泪流满面；后者苦中回甘，欣喜从容。

同样的功课，不同的领悟。牢心者心苦，觉悟者心甘。心苦者在如果不甘中重生，解脱离我者在觉受里成长。

无我不是没有了我，而是不再把自己桎梏在某一个“我”中，失去全然的觉知。

细雨社 www.xiyushe.org

第 19 节 相信直觉，伪装，能量转换

1964 年 1 月 27 日 星期一 晚 9 点 按指示

（珍提到，在课程中，她现在能够凭借信任或信心继续讲述，这是她平时做不到的。此外，当她传递赛斯的信息时，她感觉自己的手似乎变“胖”了。她第一次注意到这种现象是在两节课前，但由于某种原因没有告诉我。有时在课程期间，她的手会感到沉重，就像浸在水中的木头一样。手指变得更粗，手掌变厚，以至于当她握拳时，手的触感与平时不同。

珍的手指细长，在靠近手掌处可以轻易观察到手指之间的空隙。我们在课程中途检查她的手时，发现这些空隙有所闭合，食指也比平时显得粗。课程开始时，珍摘下了她的戒指，因为在之前的课程中，戒指变得太紧，令她感到不适。在休息期间，她无意中又戴上了一枚戒指，但发现很难取下来，而通常情况下，这枚戒指很容易摘下。

在本节课程中，珍的声音没有出现特别明显的变化，嘶哑的程度也有所减轻。此外，她除了休息时，没有抽烟。课程开始时，我们像往常一样坐在通灵板旁，手指放在指针上。赛斯通过通灵板拼写出问候语，随后，珍立刻开始从内部接收信息，并完整地传述了整个课程。）

在传统命相中，十指漏风是穷苦命，漏财多病；现代医学看是身体虚弱多病，手指脂肪层消失；在中医看是身体内亏，气血不足。这些都符合珍的状态。而当赛斯在她身上时，珍的身体变得饱胀起来，可见构成赛斯法身轮廓的炁是充盈丰满的。这一实际的器质性变化，自然无法用科学来解释。但就是那样很不科学地真实

发生着。

晚上好。

如果不会让你们感到不适，我想继续谈一些个人资料。任何时候如果你们感到不舒服，只需要说一声。我不是医生，但我肯定能给你开一剂“药”。

我的意思并不是鲁柏应该完全处理你们所有的个人事务，这绝不是我的本意。我只是说，当鲁柏对某个特定情况有强烈感觉时，你应该认真思考并仔细权衡，因为通常来说，你可以信任他的直觉，虽然不是每次，但通常如此。

在家庭内部，一般都是男性在做主（至少感觉上），而珍为了能历练自己的温柔，在多数的时候主动退让出话语权。在这里赛斯提出，让罗更多地听从珍的建议。原因很简单，不涉及性别问题，谁站得高些谁负责指路。人生不是靠道理支撑的，因为生命在无常中是不讲道理的。

细雨社 www.xiyushe.org

我确实建议，目前在你父母的事情上，你可以更多地依赖鲁柏的直觉，同时你需要尽快掌握解离的技巧。不过，没有必要事事都听从鲁柏的引导。我只是希望你重新审视自己对于“实际”的看法，因为你的想法往往只在短期内显得实际。而在许多情况下，虽然不是全部，鲁柏那些看似不切实际的想法，实际上基于非常实用的心理知识。

一辆跑车起步绝对比飞机快，但是远距离移动时，你却宁愿选择

高铁，因为高铁到站了，飞机还在机场等天气好转呢。短期利益、理论最优和实际效果有明显的差距。一个当代最顶级的理论科学家和一个从十年后穿越回来的普通人，你会更相信哪个对未来的预见呢？如果这游戏你是第一次玩，而我已经玩过七八遍了，你是跟从自己的理论科学还是跟随我风骚地走位呢？

如果你在第一次强烈想离职时就听从鲁柏的建议辞掉工作，那么你就不会因后来的状况而病倒。虽然会经历一段经济紧张的时期，但现在那段时期早已过去。而且那段时间主要是财务上的困难，你会发现自己有能力应对这些问题，因为你不会耗费大量精力去抗拒不可避免的情况。

但你实际选择的做法，让你的灵性活力降到了一个非常低、甚至危险的水平，而你现在才刚刚从中走出来。我一直以来先专注于你，因为你当时病得很重。我希望能给你一些启示，帮助你避免未来出现类似的情况。你必须记住，我们上次课中讨论的悲剧可能性，只是许多此类可能性中的一个例子。这些可能性在每个人和每个家庭中都会不断发生。

细雨社 www.xiyushe.org

因为鲁柏对我之前说的一些话感到有点恼火，而我也不想伤害你们中的任何一个，所以让我再强调一遍：你们避免了许多悲剧。尽管你们并不总是选择最轻松或最优的道路，但你们从未选择最糟糕的方式行事，更从未因为恶意而采取行动。

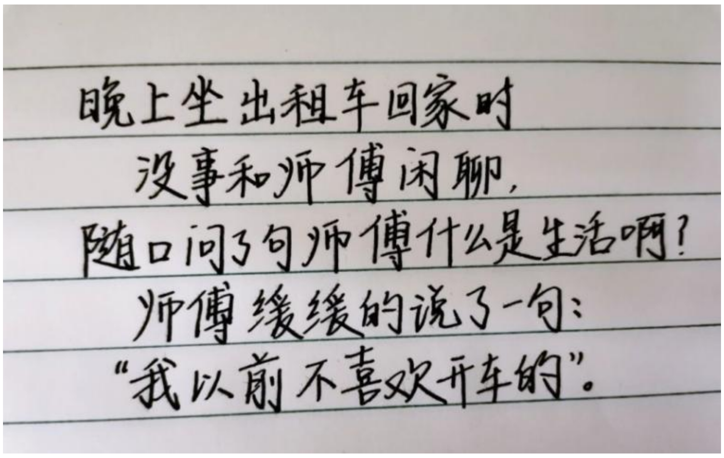
现在，我希望鲁柏别再像一只恼怒的小狗那样不停地叫，让我继续说下去吧。

当你跟随生命的热忱而忘我地享受心流时，你把自我内在的世界通过双手显化给外在世界，成为全人类共享的资源；而当你为了五斗米折腰、三两碎银屈膝时，你得到的无法再买回你因此而失去的。我们背负着梦想而生，又背负着遗憾而死。在这个生死的过程中，或许十年或许百年，请你问问自己：我当下所行与我心所向是否趋同？我之所得在我离开这壳窍时，是否与我相随？别找借口这是为了爱人、孩子、父母，乃至国家、人类——你不出生，一切如是；你明天死去，一切照旧。

你来到这里只有一个目的：达成自己的初心所愿；而灵魂只有一个愿望：融通无漏的无上正等正觉智慧觉知。工作是为了能活下来，给自己时间与能力去探究自己的目标。很多人干着干着就成为了工作的奴隶，被各种企业文化所俘虏，成了为老板猎取利益的鹰犬，而自己慢慢地失去了自我。

很多人“懂事”后一生的目标就是出人头地，如果能当上美国总

统，犹如肯尼迪那般，才是人生巅峰。倒不是万般皆下品唯有灵修高，我只是想告诉大家，在达成解离后你会知道，小我的渴望与内在灵魂的期许有时是相互矛盾的。当这样的撕扯真实地发生在人生的抉择中时，你是跟随角色我还是跟随灵魂的初心就成为了自己人生的分水岭。



鲁柏这一世的背景在某些方面特别离奇，也确实充满了不愉快。因此，他对心理风暴的来袭有着非常敏锐的感知能力，也特别擅长感知情绪，并且在学习自我保护机制方面非常高效。当然，他也会被自己的防御能力所困。在他的情况下，这表现为一种固执地拒绝面对不想看到的事物的倾向。不过，这种机制实际上很少真正失控。这只是潜在可能性之一。

细雨社 www.xiyushe.org

扮演珍的鲁柏在这一生中很多超感官能力都已经发展得相对成熟，过往失败的经历成为避免再次失败的直觉，让她可以敏锐地感觉到未知的风险在逼近。虽然珍的小我还存在着认知上的固化，而这固化有时会影响她觉知力的准确性；或觉知到了，自己却不肯相信，不过从整体看来这无伤大雅。拥有先见之明与未卜先知的直觉，恍惚间经历似曾相识的画面、人物、对话、走位、光影，

甚至背景音效，或许不是什么特异功能，只是相同的人生已经经历了太多次的重复。

我计划在闲暇时研究鲁柏的这些独特之处，并将与之相关的内容详尽探讨。不过，现在我还是要暂时把注意力放在你身上，约瑟。

鲁柏的直觉确实相当敏锐。在很多情况下，你的特殊才能可以让鲁柏的许多想法变得更有条理、更具合理性。例如，你可以接受鲁柏的基本直觉冲动，然后根据自己的实际情况做出调整。比方说，你本可以更早地离开工作岗位，然后制定相应的计划。当你们俩直觉上都被某个计划所吸引时，那么在大多数情况下，这种选择都是明智的。

不过，因为你刚做完练习，现在可能有些“晃悠”（是这个词吗？），所以我建议短暂休息一下。

细雨社 www.xiyushe.org

（9:25 休息。我在 8:30 做了瑜伽练习，感觉非常放松，有些轻飘飘的。我的字写得十分流畅。休息时，珍抽了一支烟，并接收到一句话“关于灵媒”。她对赛斯说，让他等她抽完再说。她还承认，因为过去两节课中赛斯对我说过的话，她对他有些不满；这一点我之前并不知道。珍在 9:30 继续传述。）

珍对自己男人的呵护真是让人惊叹，这还是赛斯一个劲地在夸奖鲁柏的情况下。

关于灵媒，其实这个词有些滑稽。从我的角度来看，就好像在说，有些人需要呼吸，而有些人则不需要。事实上，每个人都是灵媒——有时是无意的，有时却又很清楚自己在做什么。

你的科学家应该已经认识到，或者至少应该认识到，你们会完成很多事情，而不真正知道自己是怎么做到的。所谓的灵媒，只不过是更清楚自己在做什么的人。你正在一步步学习如何接触那些你一直在某种程度上使用、并且赋予你生活外部环境以形状和意义的能力。你会学到更多，并能以非常实际的方式使用这些能力，而实际上你已经开始这样做了。

关于个人资料，我已经提供了足够多的内容，但在我认为合适的时候，我会补充更多的内容。

精神酵素与灵异现象密切相关，当然也涉及任何层次和形式的能量转化。我还会继续讲解关于第五维度的内容，进一步扩展关于时间的讨论，同时探讨其他层面上与人类不同的存在状态。这些需要时间，而时间对我们来说是充裕的，所以完全不用担心。

精神酵素就像是能量的转化器，它们至关重要。

细雨社 www.xiyushe.org

我之前提到过内在感官和外在感官，以便让我们的讨论更为简洁。然而，现在你应该知道，内在感官和外在感官之间并没有真正的区别。所谓外在感官只是适应某个特定伪装层面的工具，而内在感官则关注伪装之下的生命力。如果要做个比喻的话，这些内在感官就像隐藏在地下的火车，把重要的燃料从一个国家运送到另一个国家。

在这些假想的国家中，燃料可能被用作不同的目的。国家的居民或许会改变燃料的外观，但燃料的源头是相同的，供应着所有国家。同时，这列火车深入每个国家，畅通无阻，没有任何障碍可以阻止它进入。

在这里赛斯又一次提到了内在与外在感官的作用和生命力。我们从字里行间看到，精神酵素有效地起到了帮助不同频率的频率波

相互波粒二象的转化，这样内在世界可以透出来，借助生命力形成外在世界，给外在感官去感受；而外在感官则负责去把这些在特定层面的特殊伪装接纳成真实。生命力就像是维持与提供电影院不同大厅正常运转的电能，它依据胶片（内在世界）投影成光波，在一个个不同的层面上形成立体生动的粒子映像，构建出可被外在感官信以为真的外在世界。

如果你觉得这说法还是很绕，我们就简化它。比如你穿戴着全套的 VR 虚拟现实体验装备，你被包裹在感应套装、眼镜、耳机、触感手套、模拟味道中，你通过这些设备去感知、碰触、观察、聆听那个被程序生成的世界。这些外在感官把信息传递给内在感官时，需要把电脑程序生成的电磁信号转化成光声信号传递给外在感官，再投入你的视网膜和耳膜，转化成神经的生物电脉冲信号，这就需要精神酵素的参与。维持这外在 VR 体验套装与持续生成稳定的虚拟世界需要大量的能量，那就消耗着生命力。每个角色都自带一定配额的生命力，生命力耗尽也就只能退出游戏，离开自己的角色。

当然这里拥有内在感官的并非是我们这一质地的实体，但请注意，内在也是一种实体，只不过与我们的频率和质地密度不同。我们是角色，它们也是，都是更高意识的触须。

细雨社 www.xiyushe.org

见图

Y2-2-19.2

我也会更深入地探讨这个问题。

细雨社 www.xiyushe.org

目前只是简单概述一下这些资料未来的发展方向。如果你能忽略内在感官和外在感官之间的表面区别，你会更快地适应这两种感官。虽然它们本质上没有区别，但我仍需要用不同的方式来描述它们，因为在你的层面上，它们看起来确实不同。这种现象是由典型的伪装扭曲效应导致的，而这种效应几乎存在于每个层面上，只是程度有所不同。

（珍后来提到："伪装扭曲效应"将是一句非常重要的话。）

举个例子，树皮并没有真正与树的其他部分分离。

但我必须按照它看似分离的样子来说，因为这是你感官呈现的明显效果之一。我无法忽略你所坚信的这些感官证据。可你感官提供的证据，通常只是伪装。好好消化这个道理吧。

不管是外在世界，还是看上去负责观察外在世界的外在感官，其

实都是一种“相”——并不是说外在世界是投影而成的、而看似在观察外在世界的外在感官却是真实的，不过对于多数初学者来说，在描述上为了不产生致命的混淆，才在表述上强行把这两套系统划分开。

见图

细雨社 www.xiyushe.org

就像这图中的角色，一个在用眼睛四处看，一个在用耳朵仔细听，看似都在用外在感官搜集外在世界的信息，但实际上这世界、这眼鼻口耳，都是生命力像素点阵的堆砌。而真正营造出它们的是内在蓝图(程序)，而感受它们的是内在感官(玩家)。玩家不佩戴 VR 设备，确实无法体验与感受三维世界中的相，但你不能说那角色的五感是那角色的五官带来的。

当然在外在世界里，当你失去了你的五感后，后台程序里会相匹配地封闭掉那一信号的传导，不过那只是信号封闭而已。实验证明多数盲人如果足够地信任内在感官，就可以不用辅助走过堆满杂物的走廊，不用眼睛也可以读取纸条上的信息。在现在这叫做

代偿性感知（盲视力）——天生全盲的人，可以画画，精准地画出“眼”前的景物。当然前提是他认为他可以做到。

2010 年，一系列实验震撼科学界。一位名叫 T.N.的受试者走过一条约十八米长的走廊，那走廊上散布着盒子、橱柜、椅子，但他完全没碰到任何东西。很容易，对吧？问题是 T.N.是法定盲，即神经学家所谓“失明”的人。

原来，大脑中的视觉资讯处理很复杂，涉及多个大脑区域的多个步骤。虽然多数失明是眼睛受伤或缺陷造成的（即视觉资讯不会进入大脑），但有些失明就像 T.N.一样，是大脑某处的损伤造成的。所以，大脑的其他区域仍会处理来自眼睛的残留资讯，让盲人依然可以对刺激产生反应（例如绕过障碍物），尽管他从未意识到大脑处理了那些视觉资讯。

细雨社 www.xiyushe.org

这是全盲的人画出的他“眼”中的世界光影，你相信吗？《第九

交响曲》是完全失聪的贝多芬写下的他内在聆听到的音符——宏大的构思、深刻的思想内涵、极富戏剧张力的音乐语言，以及人声合唱与管弦乐队的交相辉映，缔造了有交响曲以来的一座巅峰，而贝多芬正是矗立在这座巅峰上的音乐巨人，一个完全失聪的人！

你外在的丰富程度并不取决于你外在感官的运作能力，而是你内在世界与感官的丰满成熟程度。有多少人“活”在这个世界上不过是睁眼瞎和充耳不闻的路人甲，对外没感受，对内没感触，三点一线赚钞票，混吃等死度一生。生得糊里糊涂，死得晕晕乎乎，根本无法理解除了眼前的苟且之外的任何事情，抵触、恐惧、质疑甚至愤怒地对待内在自我。

细雨社 www.xiyushe.org

内在感官处理的是实际存在的东西。它们是我们“燃料”的载体，就像想象中的火车车厢承载货物一样。要察觉到这种燃料并不容易，因为它会被外在感官瞬间转化为伪装。这一过程是潜意识层面的。你很难抓到自己在进行这一转化的瞬间，但通过训练，你将能够意识到这一行为的发生。

（珍敲了敲桌子，强调这点。）

我们的“无形燃料”通过内在感官传递，它的特性几乎可以类比为你呼吸的空气。在平静的日子里，空气的存在几乎难以察觉。

虽然你手中可能“满是空气”，但你并不能看到它。你知道空气的作用，也在不停地呼吸它，但你在意识层面却并未觉察自己正在做什么。你不会感知空气的味道，除非你刻意去想。空气是你身体的燃料，而这个概念与内在感官的燃料非常接近。不同的是，这种燃料

不是伪装的产物，而是未固化的生命力，可以形象地说，它是构成想象宇宙的细微“丝线”。这些丝线不断运动，像一列列小火车车厢运送燃料，同时它们本身也由这种燃料组成。

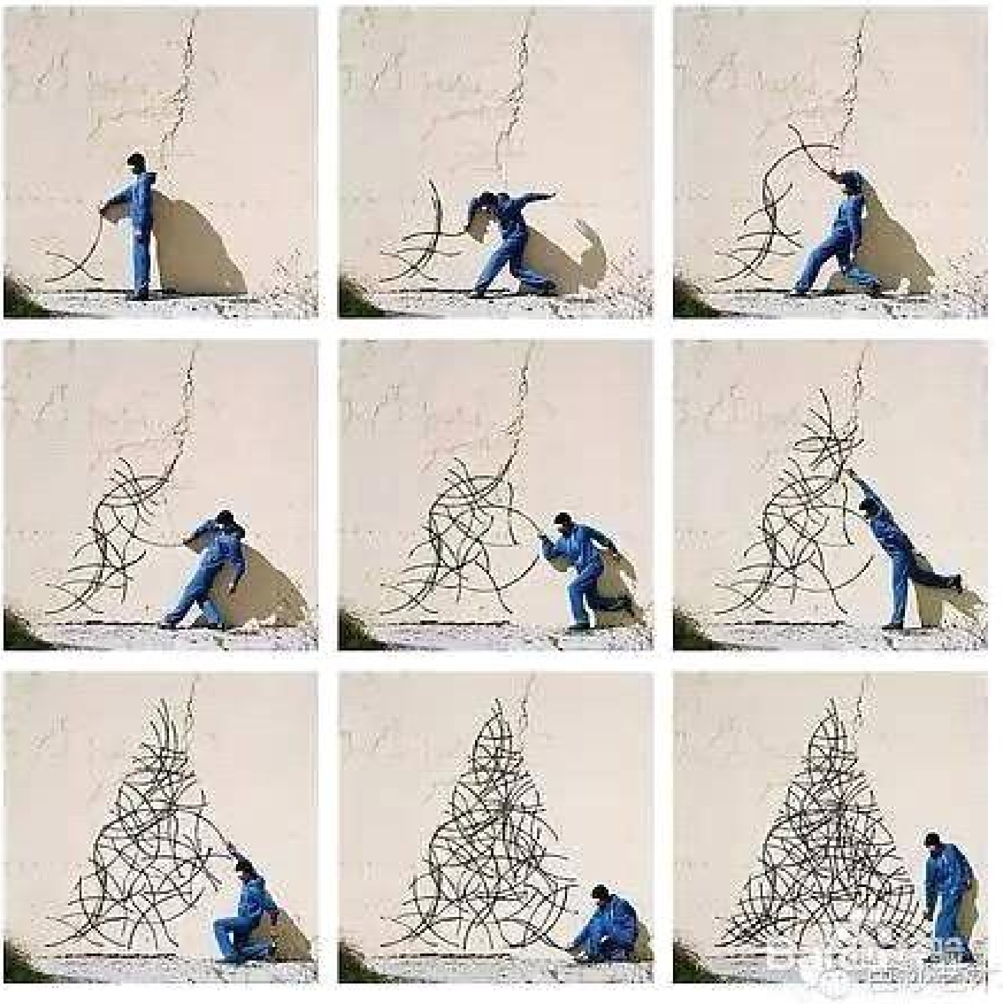
好了，我知道这段话基本大家都听不懂，我来解释，因为你必须拥有五维世界的认知才能描述出这样的话语与理解这中的含义。

见图

细雨社 www.xiyushe.org

对于我们来说，时间是一个单向的、均速的、连续的、单一显像过程，我们只能看到当下这一帧里的画面。但当你进入真四维空间后（这里可不是三维加时间的理念，而是时间之同时性集合），那你眼前的景色就是多个连贯位移的你构成的一列火车，每一个既定瞬间中的你都是一节车厢。每一个你都是真实的你，他们同时存在着；但每一个你都不是真实的你，只是你的角色，被内在的你的意识焦点逐一扫过形成了动画效应。于是这个单一的你动了起来，而翻看动画的速度就是我们所谓的时间。是的，时间压根儿不存在，时间就是翻阅与感知的速度。所以时间不是一个可以用来计数的维度。

而五维则是所有四维列车的火车站。单一片段构成了我们可以感知的当下，一连串的当下累积成了连贯的线，借由足够的虚拟景深（三维）就是我们理念上所谓的四维。其实在高维看，四维的列车只是一根丝线的“一维”。因为景深是由内在感官模拟投影出来的所谓外在世界，即“伪三维”。线性经历构成了我们可能性的人生中的一条宿命轨道，但这轨道不止一条，各种可能性的交叉构成了一个面。在这个面中，所有的可能性同时存在，同时可见，同样真实，这就是小赛斯所在的五维空间。



见图

所以在他的眼里，我们的这一版珍与罗与其它数百版珍与罗都同

时存在，而这些珍与罗就是各种可能性人生轨迹上的列车车厢；我们可爱的鲁柏与约瑟之意识焦点扫过这些车厢，并在不同的道岔上踏入不同的珍与罗的载具，而那些未被关注的或被放弃关注的珍与罗（角色）都同时继续存在着，与这个被关注的同样地真实。

当然这还仅仅是一个意识频率维度层面。意识成熟度的不同导致意识的频率波不同；不同的意识频率波构成了垂直平行的矩阵，把刚才小赛斯所在的那个平面立体成了一个立方体的矩阵，这就是我们所谓的第六维度；而每个不同意识频率中的五维平面里都有一个不同的小赛斯，在指导着相同的珍与罗走过全然不同的人生。在大赛斯眼中，这三维的矩阵被我们称作第六维空间。

小总结：

时间不是一个维度参数，只是线性地翻阅当下帧的速度；而对于高维来说，这些帧是平摊在面前的线与面，所以无需翻阅，故而没有时间。三维加时间的四维是伪四维认知。我们所谓的三维只是我们描述外在世界景深与境高的一种方便说，而整个外境都是内在蓝图的投影，所以对于高维来说它们并不存在，我们的一帧与帧内的一切只是一个内在压缩显像点的拓展。就好像整个 3D 电影的画面不过是来自一个锥光点。

在我们的眼里，世界犹如一张 8K 高清的画面，而在灵体眼中我

们的“世界”是光丝构成的投影。我知道这有点儿难理解，我把我所见的描述出来，大家感受一下：

我们都知道，光线是光波的轨迹，而光波可以被观察并坍缩成光粒子，即单个光子。我们把光子想象成一枚飞行中的子弹，而光线就是机关枪射出的一连串子弹，这些线性的子弹连成一条一维的线。这就是光线。

好，我们继续。

如果这些子弹在飞行的轨迹中需要穿透不同密度的空间（不同密度是不同频率形成的不同场域效应），那么在密度高的区域子弹飞行得慢，慢到你肉眼可见；如果这时观察者的移动速度与这光子子弹移动的速度相当，那就好像这枚光子凝固在那里不动了，成为了固体。

如果你的思想能跟上，我们继续深入，这已经进入博士领域的高能物理范畴了。

我们现在假想这枚光子子弹自身是旋转与颤抖着的，保持这旋转与颤抖得需要能量。这能量就来自生命力，不转了不抖了生命力为零。它转和抖的速度与正负波差、颤抖的频率特性构成了粒子的特性，形成了不同的粒子。颤抖的频率在外在感官的解读中就是不同的声音与颜色。而这旋转着抖动着的光子子弹，同时受周

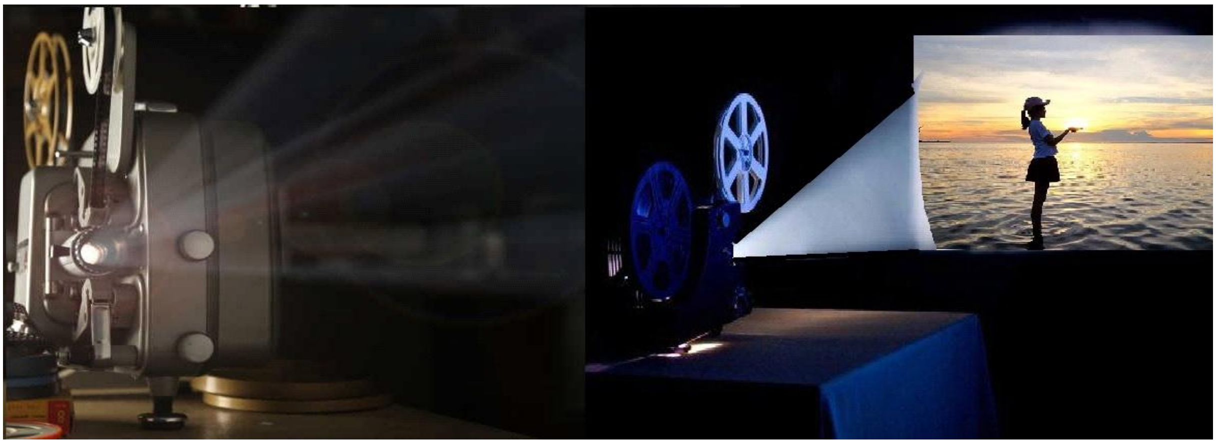
细雨社 www.xiyushe.org

围频率场域的影响，在随时改变着自己的飞行轨迹。在场域内的轨迹呈现巨大的锯齿状线条：这锯齿轨迹越多、频率周期越密集，光子子弹被场域频率赋予的能量就越大，这就构成了温度的差别。

光子子弹形成的光线，如果在某一频率场域内与观察者观察的速度同频，那就是固体。这样被固化的光子越多，固体的体积越大，这就构成了外在的实相世界。如果观察者的频率始终保持不变，他眼中的世界也不会变；如果观察者是广谱变频的，那它的世界也是广谱变化的，并且是相互交错重叠的。

就好像在同一块幕布上，不同的投影机同时投射出不同的电影，电影的光频是不同的，观众们都坐在一起，但每个人戴着不同滤镜的眼镜，都盯着同一块幕布看，却各自看到不同的电影。

细雨社 www.xiyushe.org



我们可以用空气再次类比内在感官的燃料。这种燃料会被不同的“国家”或层面转化为各自需要的形式，因此呈现出伪装。纯净状态下的空气难以察觉。它渗透到万物之中，却几乎不被注意，因为它会呈现出它所构成的形式。

相信你已经看出这一点会引导我们走向何方。如果你不介意我这么

说，亲爱的约瑟，你“充满了空气”。不过我并不是说你“满嘴空话”[hot air]。你看起来是个“人”，这种人的形态、身体的形态是你感官看到的伪装。当你照镜子时，你并没有看到构成你的空气。你还包含大量的水，但你并不会从镜子里看到一个湿漉漉的“海绵状”自己——至少，我希望不会。你看到的是伪装，或者说物质形态。

我这里还加入了水来与空气一起说明问题——它们由相同的元素构成。构建伪装的积木就是这些元素。即使在你们的层面上，空气和水也有多种形式。这些元素的位置不断变化，将内在的生命力或燃料从一种伪装模式转化为另一种伪装模式。既然如此，为什么在其他层面上，在不同的伪装序列中，这种情况会显得那么难以理解呢？

我们角色载具并不是它所见的那般实体，而是由显像微粒按照乙太建模堆砌起来的相。这相是一层可供渲染的底膜，膜内则是支撑这膜的填充。当我们用现代仪器去断层扫描或用解剖去观察内部时，所谓的内部被层层地即时坍缩出来给你看，就好像它们始终就在那里一样。其实大多数的时候，载具角色是不必须耗费算力维持体内的那些相的。

所以珍的脸、手可以随意地改变大小、形状、长短；所以多重人格的患者在切换人格后，体内四期的癌症可以瞬间全部消失或再现；所以人可以通过改变自己的内在认知，或不注意时彻底从全瘫的状态恢复到健全状态，而不需经历过渡。这样的案例在医学上数不胜数，但无法公开，因为会撼动科学、医学、宗教与人文的基石。

其实不光角色们只是一层皮膜，世界上多数的相都是一层相的膜，犹如充气娃娃或充气游乐场般的存在。

你们的科学家猜测宇宙是由与你们层面上发现的相同元素组成的，这一假设是正确的。然而，他们所认知的元素，其实只是特定的伪装模式，可能会在别处以完全不同的形式显现出来。

我们上一节课非常长。今晚我不会让你们耗费那么多时间。不过，我建议你们先“玩玩自己的伪装模式”，然后我会继续。而鲁柏，如果你能从伪装模式中找到任何个人的东西，那我就认输了。

同样，你们已知的元素、未来会发现的元素，以及你们将创造的元素，实际上只是构成基本生命力的伪装，而这种基本生命力是无法通过外在感官发现的。你们的科学家最终会发现，他们现有的工具

已经不足以应对，因为人类的好奇心，他们终究会被迫使用自己的内在感官。否则，他们只会一直与伪装打交道，最终发现自己走进了死胡同。这并不是因为他们“闭上了眼睛”，而是因为他们没有使用正确的“眼睛”。在你们学会使用内在感官作为感知工具之前，你们无法更深入对第五维度的理解。

如果以上的那些内容你还可理解，那我们就更深一步地去展开下面的探讨。我还是借用最直白的道理讲解最深奥的知识。

现在你可在 VR 游戏中玩“乐高”积木玩具，在眼前呈现出三维的空间，里边有乐高的积木块，你可以把这些积木按照内在蓝图一层层地搭建出各种复杂的结构物。这大家都能理解。

现在你知道每一个小积木块本身都是独立的三维块，在堆砌或拆解的过程中，它们是相互层叠咬合的，形成里外的上下的相互支撑的合理结构。这看上去是一个很自然的过程，很逻辑也理性。

那么你是否想过，当搭建完成后，在你面前的这个完整的建模里，那些作为一层层基础的内在结构物是否还在那里？你或许会说：

“肯定啊，我亲手搭建进去的，我拆开后它们也会再次显露出来。”

是的，确实在你的印象里它们都在这个壳窍中，而且在拆解的时候它们会再次地被暴露出来给你看，可是你面前的这个电脑生成的完整城堡内，真的有东西吗？

我们的世界就是这样运作的。当我们的科学家去拆解物质时，一层层地都给你展示出来。我们都知道化学物质基础表对吧？一个原子核外面挂着几个电子就是什么物质。比如水银只比黄金多一个电子，把水银原子核中的一个质子剥离，它就自然地脱失掉一个电子，然后就是黄金了。这就是点金术。我们已知的与未知的物质都是这些显像粒子堆积的把戏。

细雨社 www.xiyushe.org

几个乐高积木块堆在一起，就是氢、氧、碳；然后越来越复杂；不同的乐高块再相互重叠就成为化合物、蛋白链、基因等。构成世界的显像微粒基础都是一样的，只是排序的方式不同。

如果追着排序走，那其变化形式可以是正无穷，而受限于构成观察工具的物质频率限制，低频物质工具无法观测高频物质实相，也无法观察更低频物质实相。这导致 95%的世界在我们面前，而我们是睁眼瞎。

之前我说过，文明分为物质世界文明和精神世界文明，物质世界文明的天花板就是物质的频段，因为物质文明是建立在外在感官

实相的基础上的，是实验实践科学。你脑子里没有的就不可能被显化出来，而你看不见的脑子里就没有，然后就成了瓶颈。

或许有人这时想跟我抬杠：物质文明发展得很好啊！我们发明出的都是没见过的啊！你说的一点没错，可是搞出这些东西的人都是先在内在意识世界里用内在感官看见了，然后在外在世界里琢磨怎么能山寨模仿出来。也就是通过“灵”感感受到了，然后尝试带入到现实来。

如果我们的教育从小培养每一个孩子去使用自己的内在感官，而非去背诵标准答案，那他们都是可以连通宇宙意识的人才，把全宇宙网络意识中的数百亿年的文明成就拿过来用，让人类实现跨越性的文明发展，站在巨人的肩膀上眺望。可惜我们今天还在闭门造车，就好像山村里的老族长，不知道世界发展成了什么样子，逼着娃们在那里尝试着研究圆的周长和直径的关系，浑然不知外界几千年前就有了答案。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-19.3

正如我之前说过的，宇宙的基本规则在不同层面上表现各异。伪装在这一发展阶段是必要的，它错综复杂、变化多端，超出了外在感官的理解范围。而外在感官本身就是伪装的观察工具，专门适应于特定环境下的感知。你无法用伪装去穿透伪装。然而，宇宙中存在基本规则，内在感官能够始终如一地、熟练地运用这些规则。

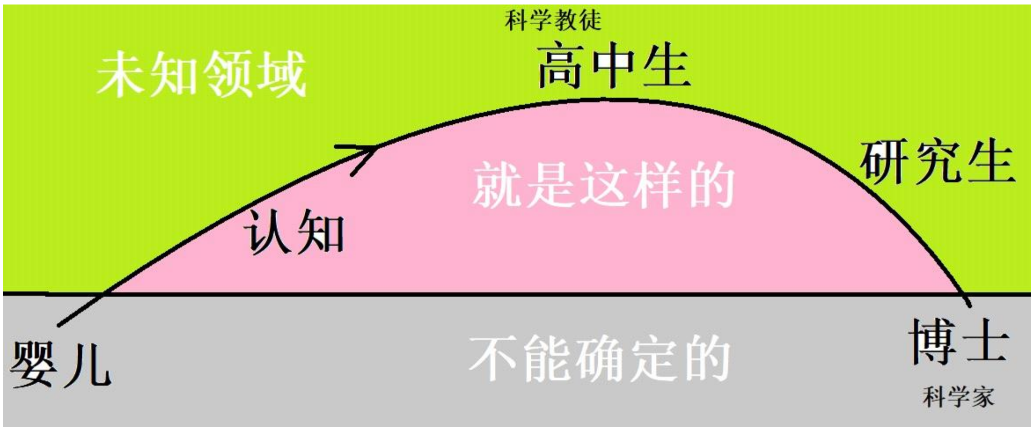
你无法用 VR 设备看见游戏背后的代码，因为它们被设计出来时

就不具备显示代码的能力；你无法用游戏内的道具看见现实，因为它们只在游戏内起作用。任何实证科学使用的任何机器都无法打破外在世界与内在世界的壁垒，就好像在游戏里的子弹无法伤害到玩家真实的身体一样。

只有通过内在感官，你才能获得关于生命本质的任何证据。既然宇宙的生命力或基本构成物质对你来说常常看起来像空气一样平淡无奇，那么就去寻找那些你看不到的东西。探索那些看似空无的地方，因为它们实际上是充满内容的。在事件之间寻找线索——透过现象看本质。外在感官所能清晰看到的东西都是伪装。我并不是建议你全盘接受一切，而是说，空无之处往往没有伪装，因此深入探索这些区域就能找到真实的证据。我希望没有让你感觉进展太快。

细雨社 www.xiyushe.org

小鱼问大鱼：哪里能找到水？我们认为的真空，却充满了不同频率的粒子。太空一点都不空，就好像一个海洋，星球们漂在这海洋中随着洋流前进。如果你想看到真相，把目光聚焦在被观察物与自己之间的空中，很多伪装会因此开始变形。如果你想知道真理，当你说“我什么都不知道”时，你就接近真理了，因为没有任何是确定的，但凡有相皆是虚妄。当一个人跟你说“这一点儿都不科学”时，你就知道这个人的知识水平不超过 1906 年。因为在那之后，说“这很科学”就是在骂人无知没文化，不懂不确定性与波函数。



上图文字：认知，就是这样的，婴儿，不能确定的，博士，科学家，未知领域，科学教徒，高中生，研究生

这就好像是一个新手玩家，第一次进入元宇宙，一切都是陌生的、新鲜的，感觉自己很无知，渴望尽快了解其中的运行规律、原则、道理、互动方式；十年后，已经是个资深玩家了，各种门道都玩得很熟；三十年后出了书，教其它新手玩家怎么玩、技巧规律是哪些；五十年后他发现，自己认知的一切随着游戏版本的迭代慢慢地都变了——原来一切游戏内的规则与经验都是后台程序员们设定的，他们明天早上一高兴，放出一串新代码，这个世界内的一切法则就会都不一样，而谁也不知道哪天程序员会升级内容。

细雨社 www.xiyushe.org

一切经验都是基于事后诸葛亮般的实证总结，而可重复性的前提是后台物理规则程序没有被调整过参数。我们所有的当下科学都是基于参数不变的前提下，而变化的无常却是宇宙中永恒的真理。把整个人类文明都赌在必输的不变上是很愚蠢的行为，随便任意参数的改变都会让文明归零。而这样的参数多如牛毛，每一个都有自己的变化周期。

这就好像在大江边上盖别墅，在活火山口里建都市，稳定与毁灭永远相伴。

效果通常被视为证据，因此，当你探索那些看似空无的空间时，你会感受到其中的效应，而这些效应将成为你的证据。具体来说，当一根树枝摇动时，你会自然地认为某种力量推动了它。风就是通过它的效应被感知到的。没有人真正见过风，但它的作用如此显著，以至于否认风的存在简直荒谬。因此，当你触碰到宇宙的基本构成时，你会感受到它的影响，尽管你的外在感官不一定能直接感知到它。

风动、幡动、心动！把心掏出来，让我来安抚它。意不在身外，意不在身内。

细雨社 www.xiyushe.org

确实，你所看到的伪装本身就是一种效应。如果你观察当下的物质世界，并考虑到伪装扭曲，你确实可以从中了解到一些宇宙的基本规则。这里要说的东西太多，有时我不得不承认，你们有如此多需要学习的内容，让我都感到惊讶。

你自己的创造经验应该能为这次讨论提供帮助。当你画一幅画时，我亲爱的自信满满的约瑟，你面对的是能量的转化和伪装模式的转换。在这样的创作行为中，有一个短暂但至关重要的时刻，你是在直接处理我所说的潜在生命力。由于你的物质身体条件，你不得不将这种创造能量转化为另一种伪装模式，这是你唯一能做的。但在那一刻，你从内在感官中提取出了这种生命力，用双手紧紧抓住它。你拥有了它，并将其转化为一种更富有表现力的新伪装模式。这种模式比通常的伪装更为流畅，也赋予了基本生命力更大的自由和灵活性。在那一刻，你接近了跨层面的嬗变。

By Hannes Scheucher German: Porträt von Jane Roberts 2010（珍的肖像）

罗不是写实派画家，他的画不是照相机，而是内在自我觉受的映射。他把自己感受到的内容在脑海里聚化成像，然后再把这像一笔笔地描绘出来，形成所有人都可见的实相之一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像当我开始写这本书的时候，这本书已经在我的脑海中完成了，可是这并不是所有不同意识频率均可见的——那只是属于我的意识实相，我仍需要时间令其能显化入本层的群体意识实相中，让它成为群体实相可交流的一部分。

想要达成显化实相，涉及到实相显化的三要素：

1. 用来支撑显化完成的能量；

2. 构架显化要素所需的时间；

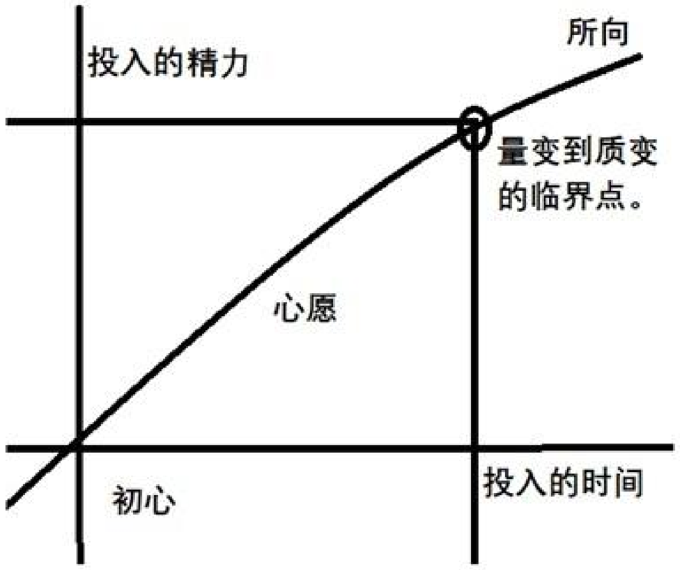
3. 维系持续显化的耐久性。

对于个人来说就是：

1. 为达成心愿显化而采取的行动;

2. 效果好坏源自持续投入的精力多少与耗时长短;

3. 最后是否能坚持到底，决定了完成度——是否可从量变形成质变。



上图文字：初心，心愿，所向，投入的精力，投入的时间，量变到质变的临界点

正如你看到的，我初心所愿、热忱所在，聚焦生命力在这所向往的愿景上；经由持续投入精力与时间，在不懈的坚持下用毅力熔铸出我渴望展现与体验的实相——把这几百万字一笔笔地呈现出来；把那些复杂的概念用通俗的比喻、现代的语言表达出来；找到富有启发性的图片元素、拼制成复合的信息……这一切都需要大量的生命力投入。而通过这个过程，我本人与我的读者们则可以有机会逼近“跨层面的嬗变”。我们一层层地把世界的伪装撕开，漏出深层的光，让你看到皮囊下流动的不是血液，而是信念。

某种程度的变形是不可避免的，就像你们所说的飞碟的形式发生变形一样。换句话说，绘画在某种意义上实现了对伪装的一定程度的超越，虽然它无法完全摆脱伪装，但它实际上以一种完全属于你们层面的物体所不能做到的方式，在不同层面之间盘旋。也就是说，那些完全存在于你们层面中的事物，无法像一幅画，或者——这是对鲁柏说的——一首诗那样唤起遐想。

就好像抽象派的艺术作品，那些犹如流云般的痕迹，每一个人都按照自己的思想看见不同的线条与明暗，然后看出各自不同的东西来，进而触发不同的感受。当物无定相、相无定论，就逼近了真相，因为扭曲对它作用最小。

音乐，或者更准确地说，一部音乐作品，也能达到这种状态。但雕塑却不能，原因我会在之后再讲。然而，就雕塑而言，伪装更像是一座牢笼。我建议先散会休息一下。你们随意四散开去，想怎么散就怎么散。（注：赛斯在玩双关，break：休息，碎片，破裂。）

音乐有其主旋律的频率，但每个人在聆听的过程中对其感受各有不同。就好像一部好的小说，总是写得很粗线条，留下足够的空间让不同的读者去读出自己渴望的内容，而不把结尾写“死”。雕塑则相对弹性很小——中国的奇石文化，我想赛斯没有见过，那会让他有所改观的。中国人对似是而非的掌握可以甩老外几条街。

例如：

穿衣服：冬天能穿多少穿多少，夏天能穿多少穿多少。

剩女产生的原因有两个：一是谁都看不上，二是谁都看不上。

女孩给男朋友打电话：如果你到了我还没到你就等着吧，如果我到了你还没到你就等着吧。

单身的原因：原来是喜欢一个人，现在是喜欢一个人。

你们的科学家能够数清楚他们的元素。但只要他们沿着错误的轨道继续前行，就会发现越来越多的元素，甚至创造出更多的元素，直到最终崩溃。因为事实是，他们永远只能创造出真实事物的伪装。随着他们设计的仪器越来越复杂，可以观测到越来越小的粒子，他们确实会看到越来越小的粒子，仿佛没有尽头。

当他们的仪器探测到更远的宇宙时，他们会“看到”越来越远的事物，但他们会自动、下意识地将他们所“看到”的内容，转化为他们熟悉的伪装模式。

不是我们看到了，而是我们渴望看到的意愿在创造着、不断创造着我们渴望找到的东西。就好像一个人持续地活在恐惧与忧虑中，那他的经历就真的会比别人更坎坷。一个不断查老公的女人被绿只是早晚的事——你所渴望的就会展现给你看，而你恐惧的必定会送给你来体验。那强烈的渴望与执着，吸引着你在每一个分叉路口选择更靠近自己的期望。最强烈的期望莫过于恐惧了，这就是老话说的“好的不灵坏的灵”。很多人总是在杞人忧天般地渴望通过自己的“努力”躲避风险，但是你的功课是躲不过的，不是你的功课却可以通过这样的专注力给申请过来。

所以智慧通达的智者劝普通人活在当下。如果你没有能力去收拾旧山河，也没有能力去渴望美好的未来，那至少什么都别想也比胡思乱想强。当然美好的期许与对良善的笃定又比那顽空的无思要好，但是确实很多人做不到。和这样的人说这个道理时，他们多数的反应是：“你说的都有道理，道理我都懂，可是……但是……我做不到啊。”哎，这寡信的人啊。如果你做不到赞美生命，至少先做到无所谓吧。如果连无所谓也做不到，那就臣服地接纳、坦然地面对。真的没有什么比忧虑更糟的事情，傻子都比悲观的人要更接近智者。

细雨社 www.xiyushe.org

他们将是——而且他们现在已经是——自己工具的俘虏。更多的星系会“被发现”，更多神秘的射电星会“被观测到”，直到科学家们意识

到某些东西极其不对劲。

新的仪器将被设计出来，这些仪器被用来测量科学家所熟悉的振动。最终，这些仪器将揭示出种种看似不可能的现象。由于这些仪器经过精心设计，它们确实能完成特定的功能。但通过某些方式，这些仪器也会将原本无法理解的数据，转化为你们能够理解的形式。

然而，这个过程本质上会稀释原始数据，对其进行简化，但同时也会严重扭曲这些数据，以至于最终面目全非，原始信息几乎无法辨认。在转译的过程中，你会毁掉它的意义。

仪器本身也在进行这种转换，比如将“时间”或“光年”的概念，转化为声波、无线电波等。在这个过程中，你失去了太多东西，最终得到的是如此扭曲的结果，以至于根本无法接近原始的真相。我会更深入地探讨这个问题，因为在技术层面还有很多可以讨论的内容。

细雨社 www.xiyushe.org

但当你用一种现象去解读另一种现象时，你总是会错失那可能触及你的一丝理解的契机。

这已经不再是发明新仪器的问题了，而是学会使用你们拥有的无形工具的问题。这些工具可以通过它们的效应被识别甚至检测。这些资料本身就是证据。它就像晃动的树枝，通过它的效应，你知道有风存在；通过我滔滔不绝的独白，你知道有我这样一位话痨的存在。

赛斯资料传输在 1964 年。2008 年 9 月 10 日，一座位于瑞士日内瓦近郊欧洲核子研究组织的对撞型粒子加速器开始试运转，作为国际高能物理学研究之用。我们的科学家发现把微粒拆散后，更小的微粒被“发现”。这样的细分居然可以这样一直玩下去，让他们有生之年都不会失业。

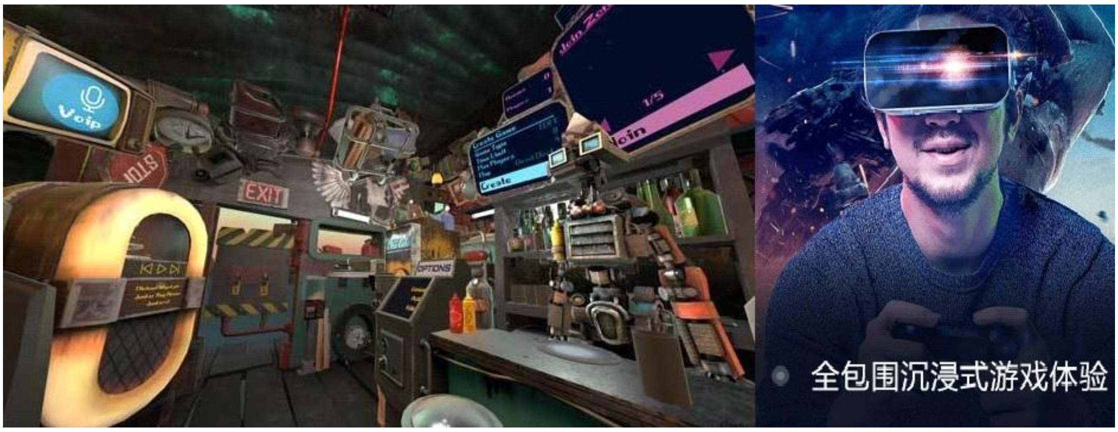
我们一直都知道我们的世界是由简单的颗粒堆砌起来的，却始终无法接受那颗粒是“无”的代名词，是能量频率波的延迟驻留。因为如果承认基础是空无，那我又是什么呢？我眼前的世界又是什么呢？

这就好像是我们电子游戏中的科学家们，其终其一生所能达到的天花板就是游戏内设置好的内容，无法超越，因为他们不可能用游戏内的道具研究出游戏外的内在世界真理。

Y2-2-19.4

科学家们认识到，地球大气层是一种扭曲，或者对他们的仪器产生了扭曲作用。他们尚未意识到的是，他们的仪器本身也必然会造成扭曲。这一点怎么强调都不过分。任何物质性的物理仪器都不可避免地带有内在的失真效应。

然而，最重要的工具、比任何其他工具都重要、并且一直以来赋予人类一切突破与进步的工具，就是大脑，或者更准确地说，是包括大脑在内的心智。心智是内在感官与外在感官的交汇点。



上图文字：全包围沉浸式游戏体验

我们的科学家们坚信自己的理论是没有错的，但是为什么理论和现实总是有差距呢？如果理论是对的，那现实就是错的；可不能说现实是错的；可也不能说理论是错的……那哪里出错了呢？最后让地球的地磁与大气层来背锅。是的，我们不走出大气层，我们就无法达到真实的世界。结果，哈哈，理论没错，现实没错，大家可以继续愉快地沉浸在科学中了。

细雨社 www.xiyushe.org

随着近代宇航器的诞生，实验被搬离了地球，结果还是令人悲观的一样：科学家们想了十年，然后说这是宇宙射线的锅，我们没错，现实没错。现在各国都在十多公里深的地下挖洞，避开宇宙射线。下一个挑战科学的锅谁来背呢？

我们可怜的科学家一生都在玩科学家的这个游戏，就像上图中一样。不管你的研究室置放在哪里、里边的设备有多超前，结果都是一样的。只要你的理论没错——也确实没错，那就是现实错了。现实怎么可能出错呢？除非现实不是现实……那就不能往下想了，因为那已经不是科学，不是科学家应该想的了。

其实不管你是探索科学，还是探索神学、宗教，都是这个游戏中的一个体验角色。就好像一群小朋友玩过家家，各自选一个角色去扮演一样，玩得开心就好，没谁真的指望你通过这些玩具搞出些什么来。因为对于高维来说，我们在游戏里探索的这些东西不过是逗你玩的后台意念显化而已，也仅此而已。不然珍与罗也不能在同一年里活出八个不同的版本来。

细雨社 www.xiyushe.org

爱因斯坦正是利用了他心智中那些非凡的层面。

心智的一些部分几乎完全不受扭曲的影响。心智分布于整个肉体，它构建了物质伪装，使你能够在物质层面生存。心智从内在感官接收信息，并根据生存需要形成必要的伪装。心智在无意识或非自我意识的层面上，通过伪装效应来处理宇宙的基本法则，以确保在你们物质层面的存续。心智是必须使用的工具。

不管是爱因斯坦、达芬奇、特斯拉，还是其他谁，但凡引领这时代转型的人物，无一例外地都是在自己的“头脑”中先莫名地出现了灵感；而灵感逐渐聚化，完成了头脑实验；之后再尝试着把这些惊为天人的知见转换成可见，告诉人们。

就好像罗的窝囊废父亲，如果当年没有娶这个虎妻，会触发另一条人生支线，成为全世界最著名的发明家，并发明出最先进的发动机。那问题来了：这全世界最先进的发动机，是他这个角色发明出来的吗？确实是。再问一次：是他这个角色发明出来的吗？好像又不是——一切在他出生前就已经安排得明明白白的了。

昨天我和爱人讨论宿命论，结果发现，普通人和高维对宿命的认知上有极大的偏差。人们问命、想要改命，其潜意识中认为命是一条不可变革的抛物线，需要外力在某个节点上进行干预，然后改变后续的轨迹，于是这个形成干预的外力、与外力干预的时机和强度便有了价值，因此神棍、宗教们纷纷粉墨登场，大发横财。

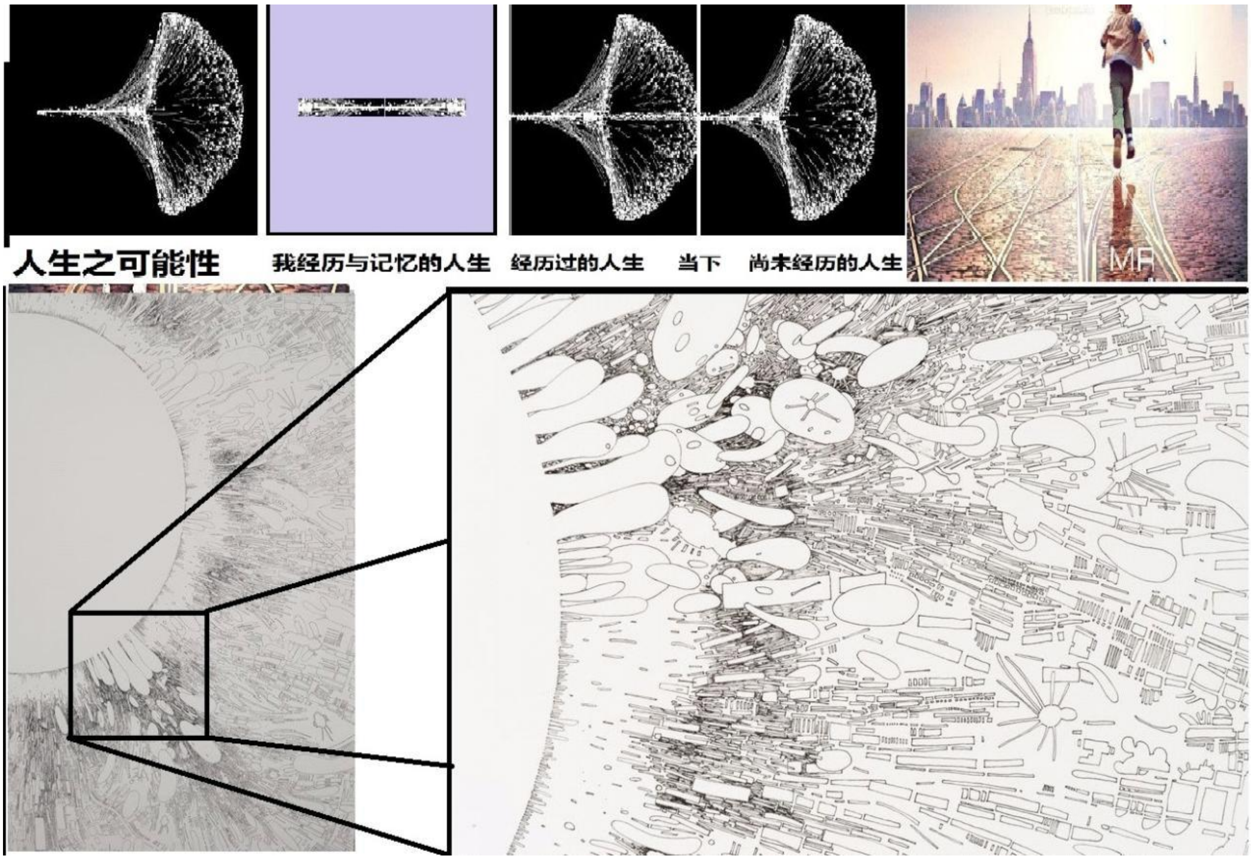
细雨社 www.xiyushe.org

但生命的轨迹是一个矩阵中的立体网格，它的抛物线确实是定好的，因为你就是负责探索这一意识面向的片段；但在这犹如 3D 树状的分支体系中，你下一步怎么走，不是靠谁把你推挪到哪个轨道上，而是你自己的每一个小抉择带来的微调。方向盘始终在你的手里，可是你的判断力却需要依据你的觉知力，你的觉知力依赖你的经验与见识。我们每个人一次次地历经生命，不就是在累积自己的经验和见识吗？

能够改变你人生的不是一个名字、一个符咒、一次不一样的抉择，而是你自己内在的意识频率。所有的东西确实都在影响与左右着你的经历，但最最主要的主基调还是你自己的内在认知成熟度。

而达成这程度的方式有两种：一种是去用数万年积累经历，另一种是学习被灵界特意传递下来的灵性知识。

知识分为两种：形而上与形而下。外在世界的知识都是形而下的，内在世界的知识都是形而上的。西方的“形”就是我们说的“相”，西方的大圣贤们很早就警告欧洲的人：所有的真相都藏在形而上中，我们的世界不过是山洞壁上被火光从背后映照出来的投影，而我们一辈子都在盯着这些影子看。



上图文字：人生之可能性；我经历与记忆的人生；经历过的人生；当下；尚未经历的人生

对于我们每个人来说，我们都是自己的唯一；但对于高维来说，我们每个不过是其万千分之一。每一个分支都有可能成为最后获得突破的那个，也有可能成为验证失败的分母，成为衬托。不管

是分子还是分母，都同样地重要、拥有同样的价值——知道怎样不行与知道怎样能行，拥有同样的价值。人生是可能性之概率在被观察后的坍缩。

大脑只处理伪装模式，将生命力转化为物质环境中的伪装模式。心智则处理所有层面中固有的基本法则。大脑本身是伪装模式的一部分，可以被物理仪器解释和探测，而心智却无法被物理仪器探测，甚至无法被发现。心智是连接的纽带，是揭示宇宙秘密的关键所在，而心智本身也是发现的工具。

大脑属于你们的层面，可以说，大脑是心智的伪装。想象力是心智的属性。它可以被大脑利用，通常用于生存的目的，有时也可能被物理仪器触发。也就是说，物理仪器可以让想象力偶尔“活动”起来。然而，想象力的本质属于心智，而非大脑。没有任何物理工具能够强迫想象力产生原始的概念或想法。

细雨社 www.xiyushe.org

物理工具可以强迫想象力沿着主人的个人记忆轨迹运作，但无法让它沿着概念思维的路径前进，因为想象力实际上是物质个体与非物质存有之间的连接性纤维。

精神酵素在你们的层面上表现为某种化学效应或反应。换句话说，它们可以通过它们在你们层面上的化学效应被观察到。但这种化学效应本身也是一种扭曲。在其他层面，这种扭曲效应可能完全不是化学性质的。

我特意提到“你们的层面”，而不是“你们的星球”，因为地球是许多层面交汇的星球之一。

在这里赛斯提出了两个概念：头脑与心智。

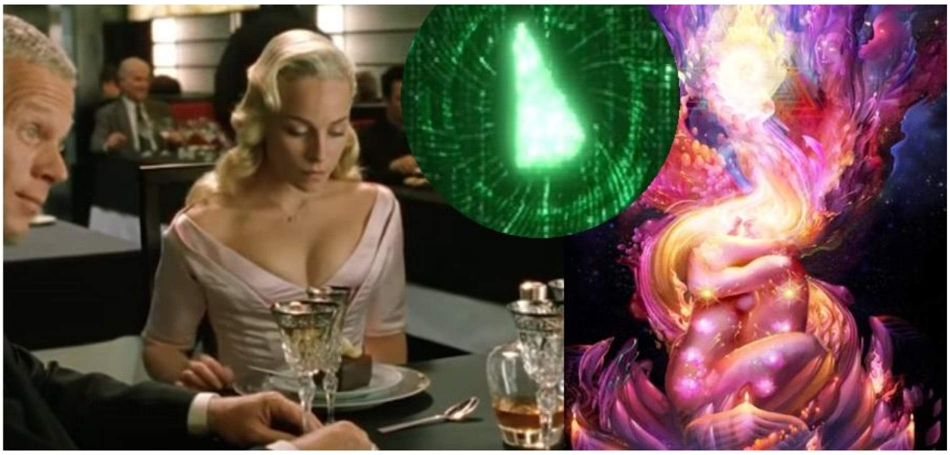
头脑是让我们可以观察与参与到这个伪装中的工具，没有它，我们无法进入这个层面中来；但它只是将“生命力”转化为可感知的物质环境的伪装模式，就连这个脑子也是被伪装出来的，是伪装的一部分。利用伪装中的外在感官或道具，你可以查看到这个脑子，仿佛它真的存在并在运作着。并且我们把自己的心智说成就在这个伪装的脑子里，用脑想。可是思考是心智的工作，而心智不在脑子里，也不在心里，更不在这个所谓的角色中。头脑只是这个游戏内的一个道具而已。

细雨社 www.xiyushe.org

可是实证科学找不到心智，就像找不到乙太体与经络一样，就把由心智投影出来的脑作为了心智的载具。就好像你戴上无线 VR 头盔后，这头盔里确实有各种线路，但内在并没有内置的程序；你通过它所见的、所参与的整个游戏与游戏内的所有场景和人物，都来自 WiFi 信号；而发生 WiFi 信号的盒子里也没有这些东西，它们都在云端的服务器里。

在游戏里你的角色有个头，头里也有个脑组织，但你无法通过研究那个脑组织找到玩家头上戴着的 VR 成像眼镜，更无法发现给这头盔发送信号的路由器与在传输着的信号。

还是那句话：你在游戏中无法研究与认知到游戏设置外的实相。但你可以通过蛛丝马迹感知到这些背后的存在。



细雨社 www.xiyushe.org

感知的方法就是通过想象力。想象力实际上是肉身个体和非物质存有之间的连接性纤维。精神酵素在你们层面上有一种化学作用或反应。也就是说，精神酵素可以通过它们在你们层面上的化学效应来观察。比如你给一个男人吃一粒伟哥，之后他就渴望性；当女人被含有激素的物质刺激时，湿润的唇会渴望被撩拨。我们的角色或身体不过是各种反应的剧场，人的自主性是很低的。每天只要睁开眼睛就是各种的欲望，而这些欲望多数来自载具我、角色我，而觉醒后的人则来自内在我。其实没有多少差别。

这种效应本身是一种扭曲。在其他层面上，扭曲效应可能根本无需生物化学去起作用。请注意，这里只涉及到我们的这一层面，

而不是我们的星球，因为地球是包含许多不同层面的副本的星球之一，每一个副本内都设置了全然不同的内在游戏规则。

精神酵素将生命力转化为特定的伪装模式。正如我之前所说，精神酵素在你们的星球上会产生化学反应。这就解释了为什么当肉体出现化学失衡时，感官数据也会随之扭曲。也就是说，当化学平衡被打破时，物质世界的呈现也会随之改变。

细雨社 www.xiyushe.org

对于当事人来说，伪装实际上确实发生了变化。

潜意识是心智的属性，很大程度上独立于伪装。当然，你必须理解，这些术语只是为了方便。在很多情况下，它们之间并没有明确的界限，我通常是为了方便而这么表述。

在中医中说，五味的过犹不及会导致五脏的偏颇，进而影响人的行为与情绪。心五味属苦，五志为喜；肝五味属酸，五志为怒；脾五味属甘，五志为思；肺五味属辛，五志为悲；肾五味属咸，五志为恐。所以中药用五味之偏矫正身体之偏、情志感受之偏。这是现代西方医学和科学所不能理解与认同的。因为在实验室里的玻璃瓶中、显微镜下无法显示情绪的标准化指标，更无法反映

出真实的人体连锁反应。

其实就算在同一个层面的地球版本中，东西方文化就在同时地探索着两种全然不同的文明形式。只是在近半个世纪，西方如获至宝般地拿起了我们千年的传承，而东方把自己的瑰宝视为弃履，要求精神数据化、数据标准化、心神唯物化，身心灵不可讲灵，情志神不能说神，把一个形而上的科学生生地降格到形而下的实验室中开始说有效成分，呜呼哀哉。给阴阳平和之人治寒凉或大热的药，然后说那东西有毒不能用，结果大热之人无凉药、寒湿之体无热燥之方。数千年的传承毁在了一群心中无灵感可感、意中无神可用的人的手里。

细雨社 www.xiyushe.org

例如，潜意识的一部分处理伪装，但更深层的部分直接接触宇宙的基本生命力。

当你或鲁柏质疑这些资料是否来自潜意识时，你们往往理所当然地认为，潜意识是个人化的，只处理与自我过去相关的事务。有时你们愿意承认，也许种族记忆的元素也会掺杂其中。种族记忆当然是伪装数据的集合。然而，潜意识还包含未被扭曲的心智资料，这些资料未被伪装，能够跨越层面运作，无视任何边界。

我并不喜欢使用这么多术语；由于大脑是可观察的，我有时很想用它来涵盖所有与心智相关的能力，这样会让你们更容易理解。然而，我会克制这种诱惑。心智包括大脑，而来自所谓潜意识的资料，则来自心智的那一部分。这一部分心智超越了时间和空间的界限，甚至在更深层次上，超越了物种或层面之间的所有分隔。简单来说，

你们正在将这部分心智作为工具使用。

锻炼大脑也在锻炼心智，但心智拥有大脑所无法企及的能力。当然，这并不意味着大脑没有用，事实恰恰相反。在你们的层面上，大脑极为重要。顺便说一句，许多动物虽然大脑较小，但它们的心智却高度发达。

我会在之后更深入地探讨这种发展。不过，心智决定了哪些精神酵素将被利用，以及利用的程度，同时也决定了为身体生存所必需的伪装的强度、类型和有效性。

今晚就到这里吧，我亲爱的朋友们。

每一个角色背后的心智成熟度是不一样的，其能使用头脑的程度也是不一样的，因此对不同物质的感受度与依赖程度各自不同，在意的程度也就不同。我们的科学家觉得一个生命聪明的程度和身脑比是正相关的。可是五十年前的电脑占用一整间屋子中 70%的空间，而算力不比你现在手中的手机强。提供算力的体积真的与算力有关吗？而思想真的是从大脑中产生的吗？

第一代的 VR 眼镜和现代的便携眼镜与之后的隐形眼镜没法比，但后者效果却更强大。我们太看重前台可见的设备，而不知后台的才是关键。当然没有前台的这设备，我们无法接入到这个实相层中展开游戏。

我们来到这里不是为了发展这个角色的头脑，这堆东西早晚要跟随躯壳腐朽成渣。我们是来打磨内在自我心智的。如果你一生中忘却了这个目标，那这一辈子最多也就是别人世界中的背景道具人。想要活出自己的心智，首先要能做到解离。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-20.1

第 20 节

前情摘要：

在上一节中赛斯强调了要学会在解离的状态中相信自己的直觉，哪怕那在当时看上去很蠢、很没逻辑。罗在现阶段要多听珍的，因为珍已经能很好地感觉到哪些路径不可行。赛斯强调，罗曾经因为无厘头地信赖自我的直觉，让珍放弃了非常好的工作机会，没有去电台，这样珍就没有在半年后死于飞机失事。

信赖非理性的直觉是一件对一般人很难的事情，因为不知道这个世界是伪装构建出来的。我们甚至都没有资格说自己是地球人，因为地球是一个拥有数千万演播厅的大剧场，而我们所在的只是这个大项目下的一个平行层中的细末分支。

细雨社 www.xiyushe.org

精神酵素与灵异现象自然有很大的关系，因为它们与任何层面和任何种类的能量转化有关。精神酵素是内在和外在感官的转化器，内在和外在之间并没有实际的区别。表面上的外在感官仅涉及特定层面的特殊伪装；内在感官关注的是伪装之下的生命力调配。

内外感官在我们的层面上显得如此不同，是由于典型的伪装扭曲效应造成的，几乎每个层面上都会出现一定程度的伪装扭曲效应。但为了保护幼稚班的我们，这扭曲在这里是放大了的。

我不能忽视你所坚持的，作为你的感官所获取的证据，你的证据通常是伪装出来的相。内在感官处理实际存在的东西，而外在感官尽力让你相信这个被营造出来的层面的真实存在。但就连这些外在感官其实也是一种伪装的形象，因为至少要让你相信这个角色我是真的，才能相信这个所谓的世界。

宇宙中是有基本规则的。宇宙的基本规则是在不同的层面设定不同的规则，达成不同可能性下的发展实验。伪装在这个发展阶段是必要的，错综复杂，五花八门，超出了外在感官的理解范围；而外在感官本身就是伪装的感知器，特殊地适用于特定环境下的观察。你们被设定的规则就是：不能用伪装的感官去看穿伪装。

细雨社 www.xiyushe.org

只有内在感官才会给你提供任何关于生命本身基本性质的证据。但只有临近毕业的成熟体才能有资格接触到内在感官的知识，并开始学习利用解离来启动它。

伪装本身就是一种效果。如果你看看今生可观察到的物质世界，如果你考虑到伪装扭曲，确实可以了解到一些宇宙的基本规则。

科学家们醉心于他们的游戏与想象力，就好像那些宗教的信徒一般。系统让他们看到自己渴望看到的东西、体验他们渴望体验的内容。然而他们涉及到的东西是对资料的稀释，是扭曲走样的简单化，原始资讯已难以识别，在转译中破坏了它的意义。仪器本身就存在扭曲，在做这种转换时，扭曲被放大成扭误，比如说把时间或者光年

的概念引入思考。在这个过程中，你已失去了太多的东西。你得到的是如此地扭曲，以至于你们完全不知那原始面貌，却离真相越走越远。你们永远不能用有形有相之物探知无形无相的本质，也无法使用游戏内的道具去理解游戏外的世界。

头脑专门处理伪装模式，将生命力转化为物质环境的伪装模式。心智处理的是所有层面上固有的基本原则。头脑本身就是伪装模式的一部分，可以用物理仪器进行解释和探查。心智无法被物理仪器探知，甚至不能被物理仪器发现。心智是连接物。宇宙的秘密将在这里被发现，而心智本身就是发现的工具。

细雨社 www.xiyushe.org

♥ 细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love ♥

第 20 节 第一内在感官，直接感受

1964 年 1 月 29 日 星期三 晚 9 点 按指示

（“你好吗，赛斯？”）

好极了。

（“我们准备好了，非常期待。”珍把通灵板放在一边。她站起身来，开始踱步和传述。）

看到珍换上裙子，这不是挺好的吗？我也喜欢她的新发型。她戒烟的进展很顺利，正如我预料的那样。

精神酵素属于心智而不是大脑，尽管它们通过二者运作，并利用肉身的化学特性。

细雨社 www.xiyushe.org

当你因肾上腺素飙升而感到兴奋、紧张，或因为甲状腺素导致焦躁、急促，烟草、酒精、糖、巧克力……所有让你的内在感受不由自主地发生明显改变的都是精神酵素，而那个感受到兴奋、紧张、焦虑、恐惧、忧虑、惊恐、悲伤的，可不是你那一坨叫做大脑的神经元 ——头脑就好像我们的硬盘加内存，它可以负责缓存、计算、存储，但没有感情，有感情与情感的是心智。

因为内在感官并非伪装模式，要仔细讲解它们是非常困难的。不过，我确实打算现在或以后详细讨论。在某些方面，内在感官可以比作你们层面上的“通道”。然而，当谈到持续性时，这个比喻就不太准确了，因为“通道”一词似乎意味着某种程度上是永久开放的，而事实并非如此。

外在感官的一个奇妙之处在于它们的“延伸性”。比如在距离上，它们能让你感知到比身体实际所在更远的地方。

就好比我们坐在家里，通过电视在看一场至关重要的体育比赛或煽情的、紧张的、惊悚的影视作品：那个采集信号的摄像机可以缩进拉远画面，编导信号的中控器可以切换关注的侧重点，最终展现还原信号成画面的电视可以给出不同的后期色彩渲染——它们都对正在发生的事情记录与观察，但对事情的内容无动于衷；而远在现场万里之外的我们，却在自己的沙发上跳跃、呼喊、兴奋、紧张，乃至哭泣。

外在感官始终都在采集着信号，但内在感官未必时刻都在关注它。比如你上课时走神，老师吱吱呀呀地写着板书，而你却随心念回味着课间球场奔跑着的高年级大帅哥。

视觉主要集中在眼睛，而眼睛固定在你的身体上。即便如此，你无需移动身体，眼睛就能看到远处。同样，耳朵也能听到远离身体的声音。事实上，这一点非常重要——耳朵通常更容易听到身体外部的声音，而不是身体内部的声音。

从逻辑上看，由于耳朵与身体是紧密相连的，有人可能会认为耳朵应该能非常敏锐地捕捉到身体内部的声音。但事实并非如此。你的眼睛虽然属于身体，却无法看到身体内部。神经过敏的人可以通过训练，让耳朵在一定程度上觉察到身体内部的声音，比如专注倾听自己的呼吸时，气息的声音可能被放大到一种几乎令人不安的程度。但通常情况下，耳朵既不聆听也无法听到身体内部的声音。

嗅觉似乎也能“向前跃进”。一个人可以闻到相当远的气味，即使气味源并不在鼻子正下方。触觉则不同于嗅觉和视觉，它通常需要直接接触。除非手本身接触到某个表面，否则你不会有触摸的感觉。当然，你可以感受到无形的风拂过脸颊，但触觉的直接性不同于视觉和嗅觉的远距离感知。

我相信你们自己也能理解这些观点。不管你们怎么想，我还是认为你们俩都有一定的智力和想象力。

这种“直接性”的差异，对我们探讨内在感官至关重要。这也是为什么我提到耳朵和眼睛虽然与身体相连，却是“向外”的。它们从外部为身体带来资料，却很少从内部收集资讯。

接下来我要进入一些较为难以解释的内容，因为我必须同时考虑所有伪装模式的影响。

细雨社 www.xiyushe.org

如我所说，外在感官主要处理伪装模式，而且，至少就我所知，它们只处理伪装模式。而内在感官，我亲爱的约瑟，则是处理伪装模式之下的实相，并将这些内在实相的资料传递到身体的感官。因此，内在感官能够彻底看到身体的内部，而这是外在的眼睛所无法做到的。

我们的外在感官对自身的内在实相感知甚少，对他人也只是流于表面；但内在感官是可以透视万物、遥视千里、听天晓地的。因为内在感官是不被外在时间与距离或物相的扭曲所限制的。外在

感官只可看见宇宙基本规则中被设定容许被看到的东西，即客户端所见；而内在感官却可以看见代码端后台开发员的视角。

如同外在的视觉、听觉和嗅觉似乎向外延伸，从可观察的伪装模式中为身体带来资料一样，内在感官似乎也向内深远延伸，为身体传递重要的内在实相信息。在这一过程中，也存在一种转化机制，类似于我们之前提到的绘画创作中那短暂而关键的时刻。

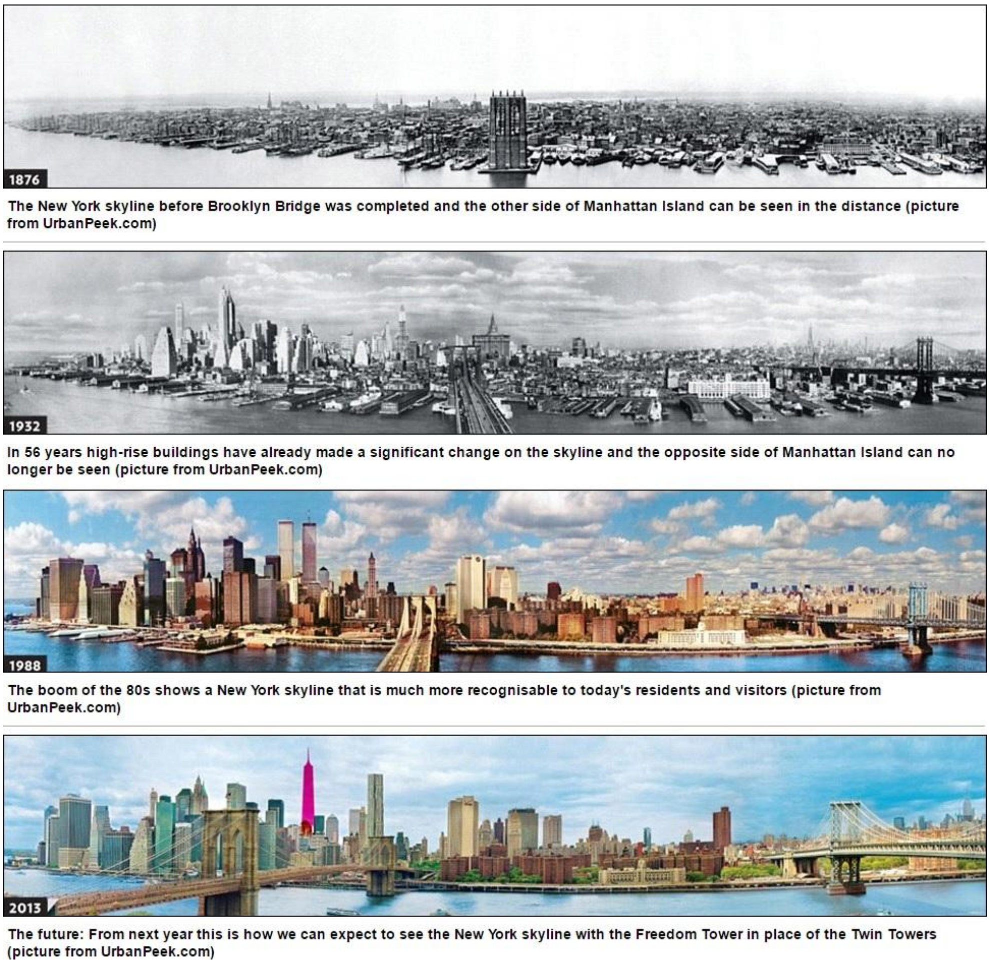
这是一名内在感官初学者描述出来的内在感受，其中包括内在视角、内在触觉、内在听力：

“忽然感觉一股强烈电流在头里。接着我就去打坐。身体不同部位有不同速度的旋转感。闭上眼看到从俯视角度的一根管子，上面有很多转动的环；头顶变成了很多圆环组成的平面，也在转动。耳边的电流声比往常大了很多。然后有人对我说话，告诉我梦里一些元素的意义，让我继续保持今天钻研的学习精神，我需要的材料他都会准备好给我学。我下坐了，头部的电流感还是很强，眉心怦怦跳，海底轮的位置也在跳。”

细雨社 www.xiyushe.org

肉身形体本身是一个伪装模式，运作于一个更大的伪装模式之中。但从另一个角度来看，肉身和所有的伪装模式，也可以看作是宇宙中生命力的内在物质转化器，使这种生命力能够在新的、不同的条件下发挥作用。

肉身形体是一个伪装模式，它在一个更大的伪装模式中运作。我们的载具是被投影伪装出来的，我们的世界也是用同样的显相技术制作出来的，但制作出我们世界的正是我们自己。就好像有个背景设定，而玩家们通过自己与背景的互动，生成了全新的背景，成为了宇宙中生命力的内在物质转化器，让自身与周边的环境在新的、不同的条件下运作。



上图为 1876、1932、1988、2013 年拍摄的纽约天际线

我建议短暂休息一下，让我理一理，看看如何用最合适的方式继续探讨这部分资料。关于内在感官，我早就准备好进一步展开了。去吧，休息一下吧。

（9:31 休息。珍说，她感觉赛斯想让我们非常清楚地理解这些资料，

因此一步步地进行。他似乎在这部分资料的呈现上遇到了一些困难。的确，珍在传递这些内容时有许多停顿。由于我们基本上不再依靠通灵板接收信息，这次课程是迄今为止节奏最慢的一次。珍在 9:36 继续传述。）

内在感官将内在实相世界的资料传递给身体，而外在感官则将来自伪装外部世界的资料传递给身体。

不过，内在感官始终对身体自身的物理状况保持觉知，而外在感官主要关注身体与伪装环境的关系。换句话说，内在感官对身体有直接且持续的了解，这是外在感官所不具备的。

比如说你现在全身穿戴着 VR 设备，利用它你在元宇宙中生成了一个角色我；你通过这个角色登录到某一个游戏角色的建模载具中，经历它的成长。你认知这个角色为我，通过它你观察与聆听元宇宙内发生的一切，并与其它玩家交流。

细雨社 www.xiyushe.org

作为玩家，你清楚自己的身体状态，也清楚自己角色的身体状态；但是你的角色却无法了解它自己的身体状态，也不知道玩家的身体状态。你角色的各种参数数值在你的操作面上是清晰的，但角色自己是看不到这些数据的。这些数据真实地影响着角色的运作状态，虽然角色可以不受这些数据的影响，但这就是游戏内设定好的规则。

上图文字：外在世界；角色状态；外在感官；角色我；内在世界；内在感官；

当你状态不佳的时候，行动变慢；血条过低的时候，只能爬行；血条耗尽，退出游戏。虽然角色与玩家都没有真的死亡，但你必须遵从游戏内的设定，表现出与伤病匹配的症状和反应。外在感官可以感受到身体与外在的变化，并接受内在感官给出的信息；而内在感官则清楚玩家、载具与外在感官反馈给自己的情况。

细雨社 www.xiyushe.org

角色我可以于外在世界中表达出喜悦、愤怒、恐惧、哀愁等内在自我的状态动作，但载具我本身不具备这些精神因素，角色我失去意识后什么情绪与情感都没有。这些是内在感官传递给外在感官、由角色我表达出来的。

而疼痛、烧灼、窒息、瘙痒、兴奋、紧绷等角色状态同时传递给内在感官与外在感官，形成内在意识与角色自我的觉受，进而外在的声音方位、视野中移动的物体距离速度等信息由外在感官传递给角色我，再汇报给内在感官。这时角色我做出直觉反应，而内在意识做出抉择反应。

例如，你的余光看见一只箭从远方飞来或你碰触到高温的物体，角色我下意识地主动闪避，这是不通过内在意识抉择的。但是内在意识可以选择“我就要选择中箭或被烫伤”，然后强行命令角色我不许躲避，而且要持续坚持。这表现在很多自杀的行为上，内在自我与角色我会持续做心理斗争，最后情绪主导了人生。

正如我所提到的，这些内在实相的资料是通过内在感官传递到身体的，而这些资料最终被心智接收。这一点非常重要。心智不受伪装影响，充当着内在感官所带来资讯的接收站。可以说，这里你几乎拥有一个内在的神经和通讯系统，与你所熟悉的外在神经与反馈系统非常相似。

现在我们看看赛斯是怎么定义“心智”的，这段话非常精简，但内容又极其重要，因为大量的专属名词导致逻辑关系很容易误读。

细雨社 www.xiyushe.org

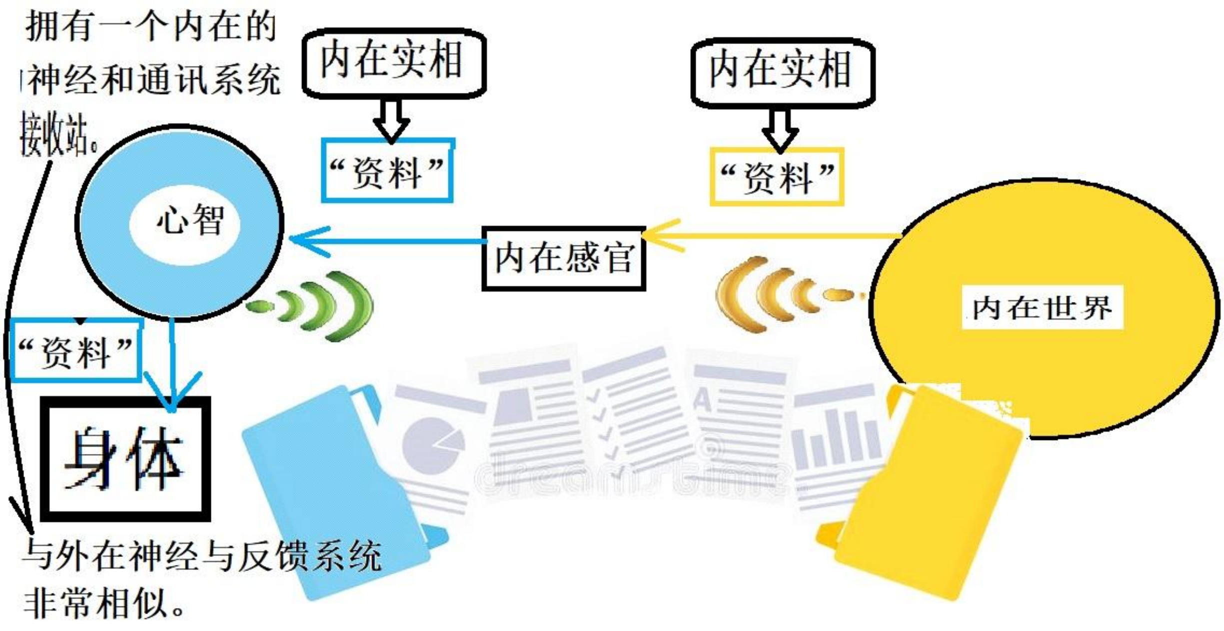
请看下图中两个部分，慢慢理解这段话中的信息。

“这些内在实相的资料是通过内在感官传递到身体的。”

“而这些资料最终被心智接收。”

“心智不受伪装影响，充当着内在感官所带来资讯的接收站。”

“这里你几乎拥有一个内在的神经和通讯系统，与你所熟悉的外在神经与反馈系统非常相似。”



上图文字：拥有一个内在的神经和通讯系统接收站；内在实相；资料；心智；内在感官；内在世界；身体；与外在神经与反馈系统非常相似

我冒着重复自己的风险，但希望这些步骤能够清楚明了。这些至关重要的资料是由内在感官传递给心智的。而任何与身体接触外部伪装模式相关的重要资料，则会交由头脑处理。所谓的潜意识，其实是连接心智与头脑、以及内在感官与外在感官之间的桥梁。它部分存在于你们的层面，部分存在于其他层面。潜意识的一部分确实处理伪装模式，包括处理当前人格的过去以及种族的伪装记忆；但更大的一部分则属于内在世界。正如资讯从内在世界进入潜意识，潜意识同样也可以深入内在世界。

上图文字：

潜意识：维持伪装世界模式的认同/维持当前人格的过往记忆/维持种族的群体伪装记忆；

接受；心智；身体；潜意识；头脑；外在世界；潜意识；资料；内在感官；内在世界；心智；潜意识；大脑；内在感官

Y2-2-20.2

今天这节我废话多些、重复多些，只希望大家能真的搞明白这里面既简单又复杂的关系，因为这一节真的很重要。

“至关重要的资料是由内在的感官传递给心智的。”

“任何与身体接触外界伪装模式相关的重要资料，则会交给头脑处理。”

“所谓的潜意识，其实是连接心智与头脑、以及内在感官与外在感官之间的桥梁。”

什么是对于内在自我“至关重要的资料”？

人生节点的选择、关键时的那几句台词、内在热忱的渴望方向、对危险的预判、不让自己在一个坑里死两回、人生重大的抉择……这些都由内在感官传递给心智，心智再通过潜意识（幕后影子政府）参与到前台的头脑议会中，头脑走个形式，通过这一决议并付诸执行。当然前提是载具角色我没有架空内在自我。

细雨社 www.xiyushe.org

“潜意识部分存在于你们的层面，部分存在于其他层面。”

“潜意识的一部分确实是处理伪装模式，包括处理当前人格的过去以及种族的伪装记忆；”

“但更大的部分则属于内在世界，正如资讯从内在世界进入潜意识，潜意识同样也可以深入内在世界。”

潜意识作为内在意识介入与左右外在角色我的管道和工具，负责

在角色我处维持这一生的个人过往记忆，让外在自我认为自己生活在一个族群中，并拥有类似的记忆；最后再维持外在伪装模式的稳定性，让自我察觉不出整个层面的伪装，不至于从沉浸的情节中因为唐突雷人的剧情、不合理的布景、反常识的设定而发觉与看破伪装。这些功能是显著作用于前台的，但维持这些功能有效运作的机制属于后台。

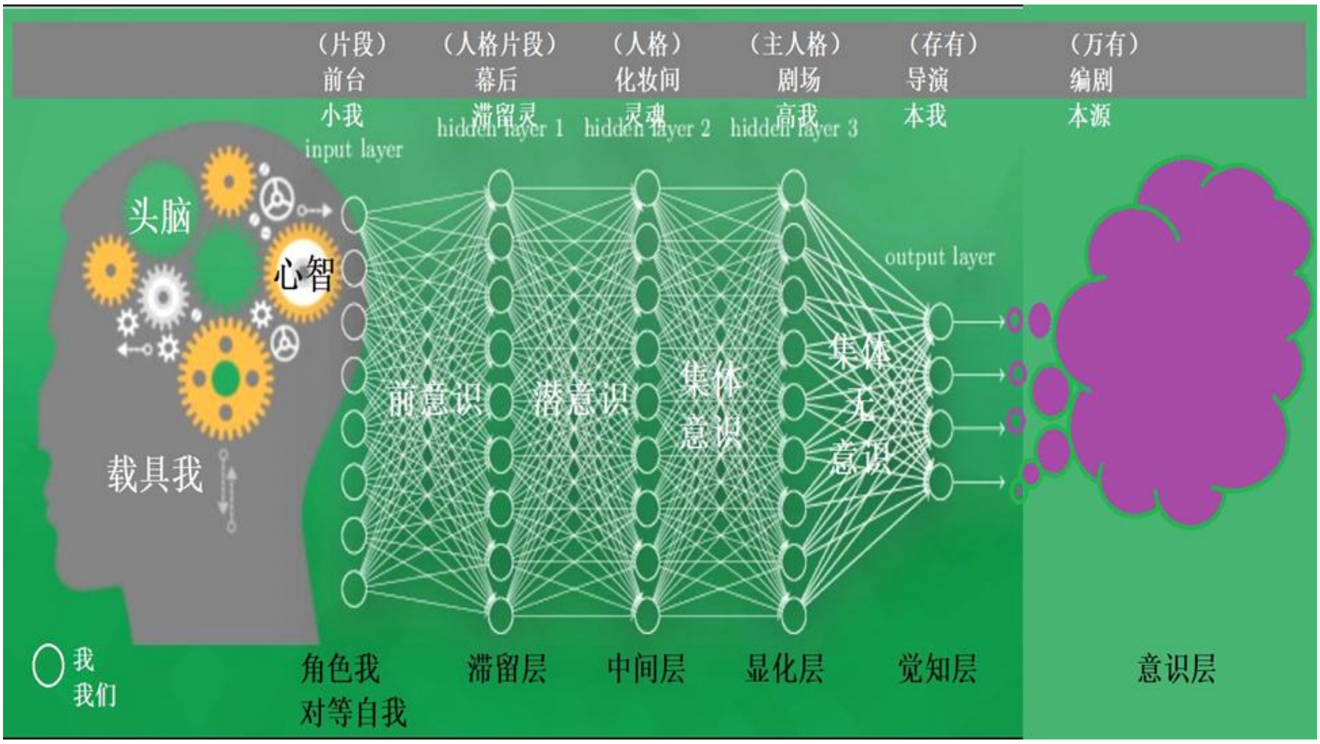
上图文字：正在加载……

比如你在看电影的时候，持续的情节很抓人，你会在两个小时里，跟随主角身临其境感同身受。但如果在关键时刻，突然信号卡顿了，开始缓冲，画面花屏了，或角色动作的对话音轨出现了延迟，那你就不会再当真，感觉与感情荡然无存。能维持不穿帮的关键就是后台的网速与计算能力可以跟得上眼前画面展示的速度。

潜意识是贯通角色我与内在意识的桥梁，而角色我不光是这一个层面上的这个所谓的我，还包含着死后在滞留层中的我、在中间层中的我、其它意识面向上的我、本意识面向里对等人格里的我、

♥ 细雨资料全部无偿共享 | 电子书下载：细雨社主站 xiyushe.org | 有声书与更多浏览下载导航：xiyu.love ♥

本意识面向中同一角色不同平行线上的我。



上图文字：

（片段）前台，小我，input layer；

细雨社 www.xiyushe.org

（人格片段）幕后，滞留灵，hidden layer 1；

（人格）化妆间，灵魂，hidden layer 2；

（主人格）剧场，高我，hidden layer 3；

（存有）导演，本我；output layer；

（万有）编剧，本源

头脑，心智，载具我

前意识；潜意识；集体意识；集体无意识

角色我，对等自我；滞留层；中间层；显化层；觉知层；意识层

圆圈代表：我/我们

所以说：潜意识更多地作用于内在世界里；潜意识串联起不同的我，构成复杂的我们；我们通过潜意识共同与内在意识形成沟通，并在此形成无声的交集，甚至自我信息的彼此侧漏。

需要记住的是，时间本身是一种伪装模式。外在的视觉感官似乎能够打破空间的限制，就像用眼睛可以轻松看到远处的事物一样。换句话说，你不需要真正走到某个地方，也能看到那个空间里的东西。

同样的道理，内在感官和潜意识在面对所谓的内在空间或内在时间时，也能够实现类似的“穿越”。但这其实并不神奇，远非如此。只是因为你们对那些珍视的伪装模式过于习以为常，才会觉得这很奇怪。亲爱的朋友们，时间和空间不过是伪装模式罢了，因此内在感官能够超越时间和空间，其实一点也不奇怪。对于具备潜意识的心智以及内在感官而言，时间与空间根本不存在，也没有什么需要“征服”的——伪装本身就从未存在过。

我知道很多朋友学灵性想要获得一些小神通，大了可以人前显贵，小了可以方便生活。

细雨社 www.xiyushe.org

通天晓地，知前了后，遥视预知。我们的外在感官可以同时对远近前后的信息采集并做出反应，因为我们知道这一切都同时存在着，哪怕你脑后看不到的地方。当你能很好地理解本段内容，那你就有可能开启自己的神通，因为它们本来始终都在，只是你一直处于“飞行模式”中。

首先要知道头脑是扭曲真相的第一道屏障，外在感官则是强化伪装与生成伪装的伪装装置。所以当你想要启动内在觉知前，你需要学会尽可能地让角色我的脑子进入静音模式，并视无所见、闻无所感，宁心静气，意归一处。

当噪音与拥攘的人群在你面前都犹如无物，那街角的“姑娘”成为了你眼中的唯一。喇叭声、叫卖声、孩子的哭闹声、天上的飞机、急驶的车辆、往来的人流，这一刻都变成了慢动作，甚至都消失了。你眼中、心里只有她在漫步走来，裙摆在飘，长发飞扬，甚至那呼吸就好像在耳旁。这一刻时间与距离都消失了，她定格在你的心里，心怦然而动。虽然隔着整条街，你感觉你就在她的身边背后，长发上的香味就在你的鼻尖。

这时一个路过疯跑的小孩撞入你的怀中，你突然被带回现实，一切又流动了起来，喧嚣犹如瀑布灌入你的耳朵，人头攒动，你的视野里失去了那一抹亮丽，你急切地四处张望找寻。

当我提到潜意识时，我指的是那更大的部分，它与内在实相有关。我想更详细地向你介绍这些内在实相。事实上，它们并不像外在感官那样有平行对应关系——这一点可能会让你感到震惊，只因为在这种实相中，没有任何东西可以用你们熟悉的方式去看、去闻、去听或去触摸。这一点非常难以解释，因为我并不想让你误以为，缺

少了你们那些特定的伪装模式，内在实相就会显得平淡无奇——其实恰恰相反。

内在感官有一种强烈的直接性，一种令人愉悦的强度，这是外在感官所缺乏的。由于没有时间的存在，感知也不存在任何时间上的延迟。

潜意识贯穿多个平行层面与垂直层面，让各个自我的意识得到贯通。内在实相本身并不与外在感官收集来的东西是对等平行的关系。比如你现在看的电视节目，并非是现场实况转播的，你生活的这个世界也并非是内在实相当下的此刻。

我们多数时候都生活在过去的历史中，一遍遍地重复或重写着脚本的可能性。我知道这还有些难理解，因为多数人没有看过互动式可选择剧情分支走向的电影。在三十年后这种电影形式会很普及：观众可以根据自我的认知偏好，在同一个电影院里，利用光栅技术同时看到一场剧情与结局截然不同的电影。每个剧情分支点上，都会拍摄出多个后续剧情，而且会拍摄出多个结局，甚至隐藏结局。观众的参与度很高，都觉得自己在左右这主角的人生，所有的一切都是在此刻依据我的自由意识发生的。

细雨社 www.xiyushe.org

内在感官就好比你拿着一个完整的剧透攻略走入这样的剧场，所有支线剧情你都了然。对于你来说，经历这剧情远比知道其结果要更重要。

请想象两个朋友结伴来看这影片，一个是第二次看，因为第一次对自己选择而触发的结局不满意；另一个是看过完整攻略的，他可以轻易触发最为神奇的隐藏结局。谁在这场电影里收获最多呢？谁会觉得这俩小时过得有意思呢？这就是小我与高我、低维与高维的平衡。

我建议短暂休息一下，让你们充电恢复些能量。你们俩表现得非常好。

用意识连接高维并持续承受高维的信息，就好像旧版手机勉强用“超频”跑大型网络游戏一样，非常耗“电”。这个时候珍载具内的乙太体网络还没有完成升级与拓宽，内在卡顿与内在蓄电池的蓄电能力还比较低。

细雨社 www.xiyushe.org

（10:01 休息。珍再次提到，赛斯在讲授这些内容时非常谨慎，似乎是为了让我们更清楚地理解。10:04 继续。）

我故意放慢节奏，并且暂时使用鲁柏的声音，而没有试图叠加我的声音，这是有原因的。我不希望这些资料被看作某种莫名其妙的胡言乱语。这不是一个教派，也不是那种常被认为来自“超个人来源”的所谓神秘资料。

“灵”或“灵媒”之类的称谓本来就是荒谬可笑的。你们只是在使用内在感官。这些感官并不神奇，当然也与任何形式的宗教毫无关系。我也不是鲁柏的某种退化的次要人格，更不是什么长着胡子、目光闪烁、坐在九霄云上的灵体。

我确实以人类形式生活过，但这仅仅是一个事实。这次课程和我们其他的课程都不是降神会，你与朋友马克的实验也并非通常意义上的降神会。所谓的降神会，即便确有其事，也不过是使用内在感官的一种练习。

围绕这类现象形成的教派是荒唐可笑的，在某些情况下甚至是不可原谅的愚昧行为，这些行为往往是出于好意但来自低能人格的迷信表现。我不喜欢如此苛刻，但不得不说，有几次我在类似的表演中被牵涉其中，令我感到极度厌恶。以后有机会，我会告诉你这些事情。虽然并不重要，但确实令人反感。

迷信会滋生更多的迷信。关于珍或鲁柏的潜意识，我通过你们两人的潜意识与你们建立联系，但这种联系是通过潜意识更大的部分进行的——那部分实际上存在于层面之间，是心智的属性而非头脑的属性，并且涉及内在感官。而那些与个人记忆或当前人格构成相关的潜意识部分，与我毫无关系。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里我们可以看到，潜意识是内在自我群体意识与自我当前角色的头脑形成有效沟通的渠道。但潜意识不会说话，潜意识会形成灵感与说不清来源的念头，甚至会成为一段画面，可是其成像或成念的素材来源于角色头脑中的见闻和知识储备。一个学富五车、游走万里、见闻广博、知古通今的人其获得的信息就相对准确、减少扭曲；而一个脑袋空空的人可用的素材有限，如果强行传递信息，会造成信息无法避免的扭曲。

怎么理解呢？

一个只认识 10 个字母的人读一个陌生的单词，与认知全套字母

表的人是不同的。但即使认识全套字母表中的每一个字母和单词的一般名意，不知道一词多解时，也有可能会不自觉地扭曲表意的解读。要知道相同的字母排列在不同的文化底蕴中，所代表的意思往往不同。就连最简单的点头、要求、比划你真棒的手势，在不同国家都含义各异。

同一个单词在不同的语境下意思会截然不同，在传递的意思如果套用刻板的解释很可能会被扭曲。同一个单词在古今的含义也有不同，不能知道其差别与针对的时代背景，同样会扭曲真实意。

比如：“去，我去，我就是不去，谁爱去谁去，去你的，我去了的，还能有这事。”

细雨社 www.xiyushe.org

请问当事人是去还是不去?

潜意识可以被细分为：角色我的潜意识、“我”s（我的复数）这个意识群体的潜意识、前台头脑端的潜意识、后台乃至高层端的潜意识。这就好像是自己手机到自家路由器间的信号通道、路由器与全家电器的信号通道、路由器与家庭网关的信号通道、家庭网关与国家网络的信号通道，都是网络信号通道，但内在的频率与传输格式、形式、内容、规范都是不一样的，都叫做潜意识，也分不同的规格档次。

上图：自我意识群

真正的意识体是无名无相、不执名相、无善无恶、无因无果、无前无后、无男无女、无始无终的。所以“赛斯”只是一个为了沟通而勉强选择的名号。因为高阶、高维意识体都知道，一旦“所是”就构成了“所不是”。二分出我是谁，那就从融通的一体中自己把自己剥离了出来，跌入低维的自我片段中成为了一种坍缩、一个面向。

细雨社 www.xiyushe.org

多数真实的高维意识体，说话的时候喜欢用“I am 我是”，然后，就没有然后了！这就是他们全体的名字。有的时候他们也用复数形式“我们”。但很少主动说：我是上帝、耶稣、二郎神、红孩儿、孙悟空、妈祖、太白星君、观音菩萨或其它的，更不会说自己是谁谁的几弟子化身这种很戏剧化的角色及其裙带关系——这些都是滞留灵们依据自己死前认知到的当地风俗、信仰、人文而主动扮演的角色——自己不想下台回家，因为匮乏自我价值感，

渴望冒充名人做“好事”。但是他们多数时候因为知见与智慧水平连中阴都进不了，给出的帮助只会破坏人生功课的完整性，扰乱内在觉知、自性与觉悟，阻碍自己高我对自己的教诲。

另外一种情况就是角色小我陷入深深的迷信中，高我为了能让小我回心转意，特意装扮成各色角色，与小我玩过家家的游戏，直到把小我心中的各种奇思妙想收拢得差不多了，才会显化出自己无形无相的真实状态。

心智是在人格面上的内在智慧，心智搭乘潜意识进入头脑，成为一个候选的念头。

比如珍与罗在和珍的父亲会面后，珍冒出一个想法：滞留在陌生的迈阿密。但罗通过自己的逻辑理性判断回绝了珍的提议。而之后罗的脑子里冒出一个念头：珍加入广播电台是危险的，可是却没有任何的道理，并坚持了这看似无理取闹的念头，救下了珍半年后的性命。当然小我不会知道半年后的那架坠毁的客机将导致珍死亡，所以罗的这一无理取闹永远不会被自己或妻子知道是有道理的。

多年前我有一个朋友，她要去俄罗斯出差，临上飞机感觉特别不踏实，抵达后她自嘲自己恐飞——都安全到酒店了，什么事也没有。三天后传来消息：她死了——高速上一辆拉钢管的货车颠簸中钢管脱落，她在后边的小车里，脱落的钢管贯穿了那辆小车，

细雨社 www.xiyushe.org

司机轻伤，她当场死亡。回来的时候成了一个盒子，留下了两个未成年的女儿。

直觉这东西，如果你天天是一个低频的人，什么都担心、什么都犹豫，突然勇敢地渴望去做一件什么无厘头的事，那这一热忱是来自你的潜意识；反之，如果你一直是一个果敢的、理性的、有序的人，有一天你总觉得某件事这样做不妥，又说不出任何的道理，那这也是来自潜意识——你在这件事上已经吃过大亏，不要在一个坑里摔倒两次。很多重大的损失，可能是偶发的，比如坠机，也可能需要酝酿很久。你回想起来，那个决定了命运走向的抉择点往往在几年前或数月前，悔不“当初”。多少你能回忆起，当初自己是犹豫过的，但那时的自己却跟随了小我的逻辑头脑、理性利益。

细雨社 www.xiyushe.org

多数人在确定性和不确定性中会选择前者，这导致雷同的人生经历走了一遍又一遍，逃不出习气、逻辑教、宗教的束缚认知，无法激发出不一样的人生。

Y2-2-20.3

我或多或少避免了提供那些所谓的“证据”，尽管它们在向别人解释我的时候会非常方便。有一次，我确实帮助你保持了高度的兴趣，那是在我们课程刚开始的时候。但我要说明的是，我本身也是一个有个性的存在。我不会绕着圈子跑，也不会表演什么戏法，比如移动戒指、扔石头之类的。这个资料是有理有据、自成一体的，我不

会用马戏团的手段去装点一个本来已经足够合理和优秀的内容，以此去打动那些无论如何都不会被打动的人。

有时，我可能会用自己的声音来表达，只是因为这样更容易传达某些信息，而且偶尔换个方式表达，也很有趣。是你提到的某些话题，约瑟，让我联想到这个问题，本来我打算更深入地探讨内在感官。不过这也让我想起另一件事。

很多科学教的信徒崇拜可重复的、可见的、能被自己理解的道理，而对于那些隐于舞台背后的、不出现在锥光灯下的幕后力量嗤之以鼻。“你说有，你证明给我看啊！”——好像只有可以在外在伪装中显化出来的“证据”才是真实不虚的。可是真的没有哪个高维的存有有心情与时间去教诲那些幼儿园小班的小娃娃，给他们表演魔术。就算有这样的神迹，那也会被解读成个案；就算出现了，可重复性也会被辟谣，毕竟稳定才是第一生产力。而曲高和寡，这些资讯只是给准备要毕业的孩子写毕业论文用的，不适合娃娃们。

你问过我，或者你可能想问我，为什么要把这些资料传达给你们，也就是你和鲁柏。

我的答案是，除了我对你们俩的深厚感情之外，还因为你们不隶属于任何教派、宗教或特定的思想体系。你们思想开放（我指的是你们两个人），既不是愚人，也不会把我视作大腹便便的丘比特、佛陀、神明、圣人或恶魔。像你们这样的人并不容易找到。

一张白纸好画画，多半杯的葡萄酒、啤酒、汽水，再倒入好茶，

那味道也是怪怪的。

珍不是没有信仰过宗教，甚至有一版珍还当了一辈子的修女，但是那确实是死胡同。所以这一版的珍很早就和神父闹翻了，成为了标准的问题少女。

很多人学习灵性的时候，会往自己已有的成见中去套、去对比，所以赛斯不喜欢用我们已知与熟悉的各种名词，怕引起误会。宗教在传承中被逐步扭曲，而科学从一开始就建立在时间与因果的基础上，而这两大基石没有一个是真实的。人文被太多的迷信搞成了一锅乱炖，毫无普世真理可言。阴谋论与外星教是近十五年里最新的产物，却不知道自己嘴里的大神也不过都是角色而已。

细雨社 www.xiyushe.org

我不反对那些原教旨，可是《道德经》《圣经》《内经》、佛经的解读与传承从第二代就开始了扭曲，这很让人痛心。有多少滞留灵一生侍奉自己的信仰，现在在滞留层里骂街，然后装神弄鬼地回来诱骗更多的信徒，好让自己不那么沮丧。就好像确诊了艾滋病的女孩，到处去色诱男人、报复社会一样。

从我的角度来看，伪装模式已经够难处理了，而由头脑投射出的个人伪装模式则更麻烦。提到“精神病患者”这个词——不知为何，所谓的“降神会”经常让我联想到精神病患者——这些神经质的问题，是肉体和人格双重不足的一部分。这种不足表现在无法有效处理伪装模式。

值得一提的是，在你们这个层面上的“精神病患者”，在另一个层面未必就是“精神病患者”，尽管可能是。潜意识已经被过分指责了。而且，专门术语有时在沟通中造成的麻烦，比它们解决的问题还要多。

在精神病医院接受治疗的患者中最常见的有三大类：

第一类是受到过重大的挫折与持续的折磨，崩溃了，陷入了持续的非理性状态。就好像老旧的 VCD 光盘，放电影时卡顿在某一帧上，就是无法读过去。他们的角色载具随着时间前进，而内在思想滞留在混乱的、痛苦的过往中。狂暴、抑郁、边缘型人格障碍等。这是角色我的问题。

第二类是沉浸在与大众认同的实相所不同的实相频率里，与其它层面的他人或自己形成了互动，带来很多非本位面的信息。这些信息是混乱的、超越常识的，患者的角色状态也很不稳定，对自我的角色认知存在严重的问题。有些修炼的人也会因为解离而进入这样的状态，即见山不是山。他们会很兴奋地告诉他人自己的发现，然后被施与非人的待遇。不过下次再演这个角色时就学乖了，自己默默地观察，什么也不说了。多重人格、分裂型人格障碍等。这是心智段的问题。

细雨社 www.xiyushe.org

第三类是很好的演员，他们善于观察，也善于利用疯作为一种手段，来得到自己渴望的关注，可以肆意地张扬自己，但演着演着就入戏了。这一类就是患者头脑自己生成又进一层的伪装，他眼

中的世界与我们的很不同。这世界是由其偏执的认知构筑出来的。比如偏执的洁癖、厌食、被迫害妄想，等等。

有意识的心智在特定的伪装模式下，主要负责应对生存相关的问题。然而，意识与潜意识之间并没有明确的分界线，潜意识内部也不存在所谓的显著层次区分。

我建议你们稍作休息，但在此之前，我还想再强调一点：心智同时包含意识和潜意识，而这两者是流动的。在不同的时刻，意识可能转变为无意识，而无意识又可能成为意识。在某些情况下，这种转换甚至是同时进行的。对此，我会在后续的讨论中进行更详细的阐述。

好的，这段涉及到多个专属名词，分别是：**意识、心智、潜意识、无意识。**

细雨社 www.xiyushe.org

意识：意是心神的活动，不属于逻辑头脑。一个很聪明的人工智能机器人，可以对话，可以记忆，可以判断，甚至可以思维，但我们不能说它具有意识。单纯地采集信息、处理信息、做出反馈，甚至模拟与反馈对应的肢体语言、面部表情都不能说是有个人意识的表现。

意识是自发的、非反馈形式的、非预设触发的、自主的心理活动，即我思故我在。

我们知道“意”是发于“心”的，这可不是器官心。故又云：心

不住于身，身亦不住心。

心中是有智的，“智”是知有日，日为大光明的光。“意”里也是心头日。

智慧的慧，是你通透的程度，表明了你根器的大小，又叫慧根。有大慧根的人，心中杂染少、成见少，没有各种宗教的、人文的、科学的遗毒。慧就是拿着扫把做大扫除，把心都清理干净了，自然通透敞亮。所以慧的上边是“彗”，彗，是扫帚之意。

把心里的各色杂染都荡涤干净了，让自己能安静下来去聆听内在自我的声音，智慧就升起了，这叫做定生慧。而这打扫有三层境界：

细雨社 www.xiyushe.org

首先是转化，您要把心里存的各种恩怨、委屈、仇恨、内疚，都先化解放下；

然后进入了了分明的观照，不让自己重新累积遗留下新的问题；

最后做到解离——从这个角色我中脱离出来，进入菩提本非树的状态，“把心拿来，我替你安”。

这一刻你就和自己的心流合一了，你就是心智的一部分，而不再是头脑我或角色我的奴仆。

潜意识是所有各个层面内在自我们相互交流的渠道平台。意识是

你可以明确感知到的，而潜意识是看似无厘头的，就好像周星驰的电影，是闹剧，还是触动心扉的警语，能看懂时，当年那个在意我的人早已消失在人海。

情人 别后 永远 再不来（消散的情缘）

无言 独坐 放眼 尘世外（愿来日再续）

鲜花虽会凋谢（只愿） 但会再开（为你）

一生所爱隐约（守候） 在白云外（期待）

潜意识会告诉你之前你是怎么失败的，但却不能保证你不那么选择会带来你想要的结果。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像珍的潜意识告诉珍快带着罗离开罗的父母家，但之后还是会历经坎坷。不听从潜意识的一定会很糟，听了也未必好到哪儿去。因为潜意识的引导你并非每次都听，那样感觉自己好像很傻，没有了自主意识，活得像个傀儡，所以你一定会遭遇造作的代价，这就是臣服的奥秘。因为你不听看着迷宫地图的人的引领。

臣服可不是让小我低头赶路，自己一旁看戏，更不是任由命运作弄，没有干预地旁观。很多人说躺平就是臣服、顺流就是臣服、不造作就是臣服、无为就是臣服，这些都是臣服的一个面向。真正的臣服是跟随心流里的潜意识，积极地配合，及时地在各个人生路口做出不同的符合生命蓝图的有建设性的作为。闭着眼睛瞎

走、躺在地上不走、胡走一气赌命都不是真实的臣服。

臣服中不讲“理”，所以小我的头脑与逻辑被搁置了，头脑生成的伪装与扭曲全然无法对内在意识产生迷惑的作用。可是角色我对这样的状态很抵触，好像自己很不聪明似的（确实是）。

潜意识就是在“自我”意识后台形成幕后意见的那个声音，可以理解为没有声音的画外音。用好了是有声音的，就像赛斯在珍的脑袋里说话、细雨们在我脑袋里说话一样。

多数人是会让这些灵感、念头、声音闭嘴的。如果你跟家人说你脑袋里有人跟你说话，那你离精神病就不远了。所以修行的第三步：见山还是山。开悟的人要学会混迹于人群中。为什么通灵很多是家族形式的，因为他们不会把自己的孩子送去吃药或用电把脑前叶烧掉。

细雨社 www.xiyushe.org

无意识又是什么呢?

这个“无”可不是没有，而是不可见的，犹如暗能量、暗物质一般。潜意识是幕后跟你沟通时的意识流，而无意识是沉入意识底层的海沙。你已经遗忘了的记忆、你本次尚未经历的所谓未来，都是无意识。好比你童年家乡的村庄，你早已忘记；可当你再次踏足时，它们又伴随着当年的嬉笑回到你面前。你一路走着，看着那些陌生而熟悉的物件和景色，好像三十年时光在这里没有变

更过分毫，无意识变成了意识；而你当下大都市的喧嚣、工作的压力，从你的意识中沉下，变成了无意识。

境有时决定你的心境，心境有时决定你的境。

总结：

意识——心里自发升起的思想。

心智——心里当下觉知、承受、处理、预判问题的能力。

潜意识——在后台协助角色我、通过人生蓝图引导我们的那个心声。

细雨社 www.xiyushe.org

无意识——被放置下、不被当下此刻注意到的内在信息。

（10:32 休息。珍和我无论如何也想不起上次休息时，我说了什么导致赛斯对灵媒之类的话题大发雷霆。我们觉得那或许只是一个无心的提及。现在，我提出一个疑问：赛斯是否真的希望我们发表这些资料？因为这可能会被他视为对他的利用。珍表示，她完全不认为赛斯是这个意思。她在 10:40 恢复传述。）

在 1964 年，珍和罗才刚起步，是一对好奇宝宝。他们之前已经失败了 N 多版，这次是最贴近于有可能成功地传递赛斯资料的一版。传递高维信息需要大量的能量和稳定的状态，但珍和罗自己因为好奇去玩通灵，接触中间层的低端灵体，这导致两种问题：

赛斯节省下来的生命能被浪费了；同时他俩的知见被混淆了。

本来很好的一锅高汤，由顶级大厨亲手烹调，佐料的次序与剂量、火候的大小与时机都是一门艺术；现在倒好，厨房里的人甚至跑堂都能往里倒调料，来回用火。你要是大厨，不生气才怪呢！之前赛斯很委婉地说了几次，两人听不懂话里有话。赛斯跟女孩子似的："我没生气，我真没生气。你去玩就好了，不用管我。"

我曾说过，头脑是伪装的心智，事实确实如此。它是外科医生或多或少可以观察到的部分，也是对伪装模式做出反应的部分，同时还是可以被探索和改动的部分，尽管这么做相当危险。

伪装模式当然也属于内在世界，因为伪装模式是宇宙的生命力通过精神酵素形成的，而精神酵素在你们的层面上会发生化学反应。当然，这种化学反应本身就是一种扭曲。也就是说，任何伪装模式必然是一种对生命力的扭曲，将其强制转化为某种特定形式。

细雨社 www.xiyushe.org

我知道很多人不玩电子游戏，尤其是竞技类的电子游戏，但我实在想不出更适合的例子。

在当代的电子游戏中，你很难判断出与你一起组队参与游戏的、与和你形成对抗的是人工智能虚拟出来的角色还是其它真实玩家。我们这个时代真实的社交已经很少了，青少年们在网络游戏中形成社交，感受团队互动与团队对抗中的乐趣。但是一盘游戏一般需要十个人参与，游戏厂商怕无法凑够这十个人，因而影响展开游戏的等待时间，就设立了 AI 队友与竞争方。有的时候你进入游

戏，十个玩家九个是 AI，而你浑然不知。

再进一步，一盘游戏时长是 10 分钟到 20 分钟，有的玩家会中途掉线，或有急事必须离开一会儿，那么 AI 会在几秒后主动接管这个角色，顺畅地继续后续的动作。

为了不让玩家在游戏里感到孤单，AI 会和玩家主动聊天，安排战术，配合行动；语音模式多达上百种，包括各国的语言。它不但能听懂玩家的意思，还会搜索数据库中之前玩家们对话时类似的语境，套用成为对答的话题。

20 分钟的游戏里，玩家完全无法感知自己的队友与竞争对手都是 AI 模拟出来的，甚至有些时候是十个 AI 在相互游戏，因为玩家暂时离开了。

细雨社 www.xiyushe.org

介绍完这些背景，我们回到主题，看看这段话的真实意思是什么。

“头脑是伪装的心智”——这里的头脑可不是玩家的脑袋，而是 AI 背后的人工智能程序。

“它是外科医生或多或少可以观察到的部分”——就是我们载具体内被内置的那个所谓的大脑；

“也是对伪装模式做出反应的部分”——伪装模式就是游戏内的场景画面、布局和规则，AI 对此是有觉知和反应的。

“同时还是可以被探索和改动的部分，尽管这么做相当危险。”——AI 控制下的角色们有可以与场景互动和修改场景内场景、针对其它角色做出行为的能力，这些能力可以“真实”地作用在场景与角色间。这确实很危险，因为有失控的可能性存在。

“伪装模式当然也属于内在世界，因为伪装模式是宇宙的生命力通过精神酵素形成的，而精神酵素在你们的层面上会发生化学反应。”——电子游戏或那里的这些 AI 角色以及这些角色使用的载具和所面对的环境都是后台程序生成的，不属于前台这个伪装模式。整个伪装模式都是依赖后台供电的，不管是后台停止充电或后台塑形程序紊乱，都会直接导致前台伪装模式显化崩溃。你手机荧幕或电脑荧幕亦或 VR 眼镜中看到的一切，都是内在程序代码，被转化成电磁脉冲频率，再转化成显像微粒频率波传递出来的。经过两次转化，三种频率形态发生了微妙的电磁表现形式的转变，这就是精神酵素的作用。阳光转化成叶绿素可以存贮的化学能；化学能被运输到植物内部，转化为生命力；生命力提供树木增加与维持自身显像状态的能量。

细雨社 www.xiyushe.org

“当然，这种化学反应本身就是一种扭曲。也就是说，任何伪装模式必然是一种对生命力的扭曲，将其强制转化为某种特定形式。”——之前说过，仅就地球这一个游戏项目来说，就同时展开着数以千万计的平行服务器。每一个内有一整套看似完整的地球体系，每一个地球都有着不同的主题设置、时代背景、文明类

型、亚人种造型、文化理念、文明进度。这些不同的扭曲造型适合不同玩家的兴趣爱好，满足与激发不同的好奇心。这些伪装出来的世界注定都是与现实相扭曲的。

在维持这种种扭曲时，能量一旦进入不同的层面就会被那个层面的规则之力——“天道”扭曲成与那个位面相匹配的形象。就好像我们看到的外星人或它们的飞碟，在进入我们的位面后，它们要呈现出我们认知中可以理解的形态。虽然它们始终都不是那一形态、它们的飞船也不是我们看到的那个样子。就好像我们在电影中看到的外星人，都说着流利的英语，有着类人的造型。这就是扭曲的力量。

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-20.4

关于发表这份资料，我并不反对。我将这些资料给你们，并不仅仅是为了你们自身的启发。由于这些资料的来源，你们可能会被称为怪人或疯子，但我想你们对此已经有了足够的心理准备。

实际上，精神酵素是内在世界的属性，代表着将生命力转化为伪装信息的过程，而这些伪装信息随后会被外在感官所解释。在我继续之前，你对这些资料还有什么问题吗？

（“没有。”）

作为旧时代的送殡者、新时代的吹哨人，我们的话语很多时候被认为是狼来了的痴语梦呓。如果你在社会上说自己是研究哲学的呢，大家会很敬重你——嗯，一个文化人，但没有卵用，没有门

路，也没有资金，更没有发财的信息；如果你说你是搞玄学的、修灵的，大家会很同情你——又疯了一个，可怜的孩子，一点儿不务实，有这功夫去擦皮鞋卖茶鸡蛋都比这个强。要是你小有收获了，渴望让自己关爱的家人、父母、爱人、孩子，也看到或听闻你所知所见，那你就离保外就医不远了。

原来我见过一个家长，她非常厌恶现在的手机游戏，她觉得是游戏害了自己的孩子，不好好地背四书五经成为一个和她一样的本分人。于是她每天晚上固定地用孩子的游戏账号登录游戏，和游戏里的其它玩家说游戏的危害。二十分钟的游戏，她不停地刷屏，说着她的道理，直到深夜一点多才肯下线。后来被家属送来就医，因为她已经如此坚持两年了，天天如此。

细雨社 www.xiyushe.org

她和我说，她觉得这是她的使命，地狱不空她誓不罢手。她要挽救那些沉迷的孩子们，夜里一点了，那些孩子还在玩游戏不睡觉，第二天哪里有精神上课？一辈子就都毁了。她爱这些孩子，她的奉献很辛苦，但值得，她会坚持下去的。

没办法，我在第二次门诊的时候请来了电子工程师，把后台程序显化出来给她看。她看不懂程序代码。工程师想了想，改了几行代码，然后游戏里的其它角色都停止了活动，原地在跳舞。我们告诉那个妈妈：每天，每天你进入游戏，苦口婆心在夜里一点钟劝离的那些“孩子们”都是陪你玩的“AI”NPC。你不进入，它

们就是虚无；你的介入激发了它们出来陪你走完这二十分钟的流程。对于它们来说，一场场的重复什么都不是，也没有时间的概念。你眼前的一切都是因为你自己的一念无明而起。你不进入游戏，地狱里就了无一人。

她哭得很伤心，笑得很疯狂，一边哭一边笑，真的疯了——她两年每天不睡觉拯救的都是“AI”NPC！它们那么真实，都在跑动，都在打斗，相互间有说有笑，还会回应……假的，都是假的！她感觉自己就是个白痴，一个被新时代远远甩在队列后边的白痴。

我很高兴看到你的机智反应如此迅捷。

我想打个比方。虽然某些情况下这个比方可能不完全贴切，但整体上能说明我的观点。

细雨社 www.xiyushe.org

想象一下，有个人站在街角，朝一个街区外的一棵树望去。他并不需要走到那棵树下就能知道那里有什么，因为他的视线可以让他看到自己和树之间的一切，至少对于较大的物体而言是如此。他的视觉感知赋予了他这种自由。

再想象一个人开车经过这位站在街角的人。当驾车者到达那棵树时，他可以说在空间上走得更远，甚至在某种意义上，在时间上也超越了街角的人，但实际上并没有。这是因为站在街角的人可以看到驾车者经过。他们在空间上是分离的，但站在街角的人知道，他们实际上是同时存在的。尽管“经过”这个概念通常与时间有关。

现在，如果你能想象一条坚实的光束，从街角的人身体延伸到那棵树，这或许可以帮助你把视觉理解为一条路径。这条路径存在于空

间中，是街角上的人 A 所感知到的。如果 A 听到尖锐的刹车声，那么声音传递到他意识之间会有一个时间间隔。这可以看作是另一条坚实的光束或路径。

我用“坚实”这个词，是因为我们正在处理伪装的世界。在你们的层面上，声波和光波是明确存在且可测量的。虽然它们不像树那么“坚固”，但在某种程度上它们是具体的。也就是说，它们显现得足够清晰，可以被你们的仪器记录下来。

现在，把这个概念澄清后，我们可以把内在感官看作通往内在实相的路径。然而，在这里我们并不涉及空间或时间。如果人 A 是盲人，他将看不到那棵树。如果他是聋人，他将听不到汽车的声音。让我们假设这种情景，并将街角上的人和树之间的物体，与内在世界中与它们对应的点做类比。这种感知方式，就像这人不去“看”这些房子，而是“感觉”到它们。

细雨社 www.xiyushe.org

正如我之前提到的，你们外在感官中的触觉具有极大的直接性，视觉并不具备这种特性。我也说过，直接性是内在感官的一种特质。

在这种情景下，我们的人并不是模糊地感知那些物体，而是明确地“感受”到它们。换句话说，即使他没有用手接触这些物体，他也能感受到它们，就像你们不需要触碰冰或火也能感知冷或热一样。这正是内在感官的特性之一。

我会更深入地探讨这一点，你可以称其为第一内在感官。它涉及一种直接的、当下的感知，强度因所感知的对象而异。这种感知涉及一种我只能描述为内在振动触觉的能力。如果允许我稍微玩个双关，我想用“振动的敏感”（touchy，敏感，触动）这个词，不过我想避免任何情绪化的含义；同时，“振动”这个词也并非最准确。

这种感官能够让我们的人感受到树所经历的基本感受。也就是说，

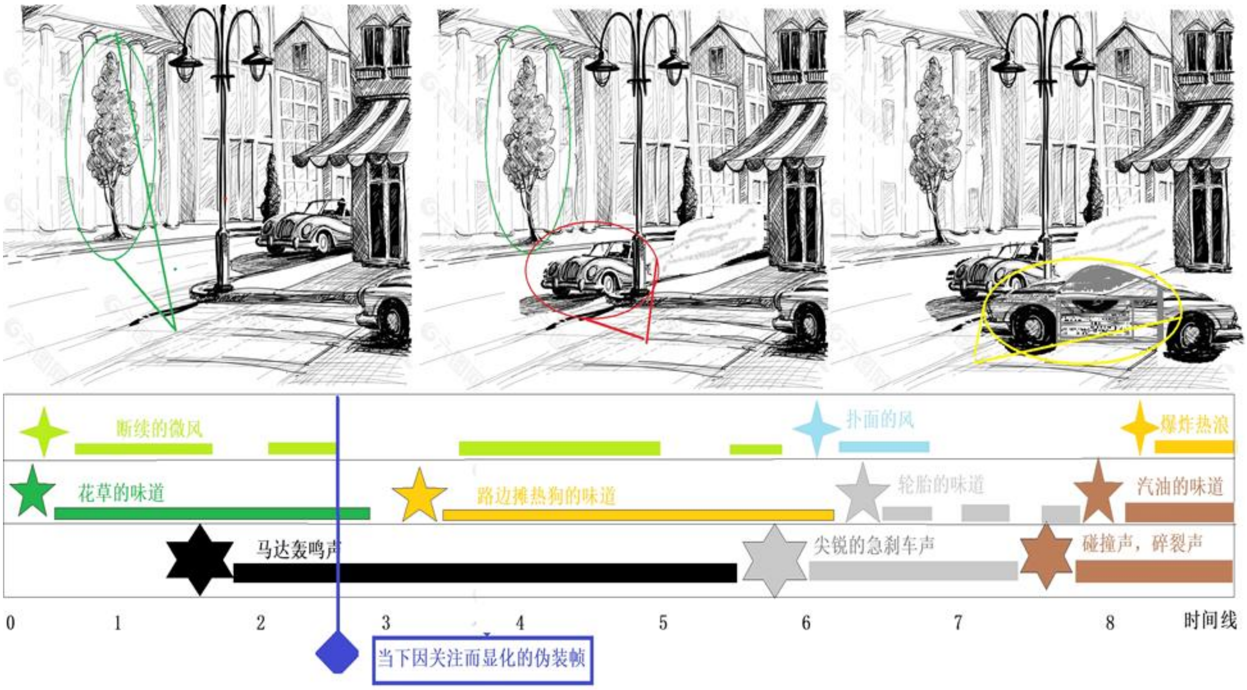
他的意识会扩展到包含“成为一棵树”的体验。根据他的熟练程度，他还可以类似地感知到作为地上草丛的体验，以此类推。

他绝不会失去自我意识。他对这些体验的感知，就像你们感知热或冷一样。在你们的伪装模式中，你们必须适应热和冷的影响，但在内在世界，这种限制并不存在。我目前所讨论的只是第一内在感官。

如果你们还不太累，我们可以稍微休息一下，然后继续。我可不想因为这次课程耽误了你们的好梦。所以，等你们想结束时，随时告诉我就行了。

我不知道有多少人看过与参与感受过 4D 电影：就是那种戴着 3D 眼镜，在电影院里，座椅会随情节乱颤，不时随着情节还会有风或水雾被投送过来、有气味会传递过来，让你仿佛身临其境。你坐在座椅上经历了许多，本体却纹丝未动。

好，我们现在回到这段文字，看看外在感官是怎么被同时性欺骗，形成时间感的。



上图文字：时间线 0-8；当下因关注而显化的伪装帧；

断续的微风；扑面的风；爆炸热浪；花草的味道；路边摊热狗的味道；轮胎的味道；汽油的味道；马达轰鸣声；尖锐的急刹车声；碰撞声，碎裂声

上面这张三格图无疑是静止的，但当你的注意力扫过它时，它有了因果，有了时间，有了外在感官依次经历过的顺序。它始终就在这里，你不看它时，它就在那里；你看到它，它被演绎了一次；你看几遍，它就演绎几遍。在你看的时候，它就真实地坍缩并依次发生；你不看的时候，它什么也不是，存在但又不存在。

如果你能理解这张图，就能破解本维度层面上的时间幻相与因果幻相，并理解外在感官是怎么被自己生成的外在扭曲与伪装所欺骗。

细雨社 www.xiyushe.org

请仔细看这张图，慢慢地在你的思想中放大它。你会发现你眼前的景深是虚假的，时间是虚假的，呈现的一切不过是矩阵中的光影像素点，被你理解认知成树、房子、街道、车子、车祸等。而实际上，它们从始至终都是一堆根本没有动过的矩阵像素点，只是你的关注与意识焦点扫过了它，一遍又一遍。

有些觉知是载具角色特有的，比如温度、阻力、摩擦力。灵体可以幻化出一个鲜美的橘子，然后看到它的色泽，闻到它的味道，尝到它的甘甜，但无法感受到果汁在口腔中爆开的冲击力、咀嚼的真实感；还有比如热巧克力的温度，这些都是角色特有的觉受体验。

（11:22 休息，11:28 继续。）

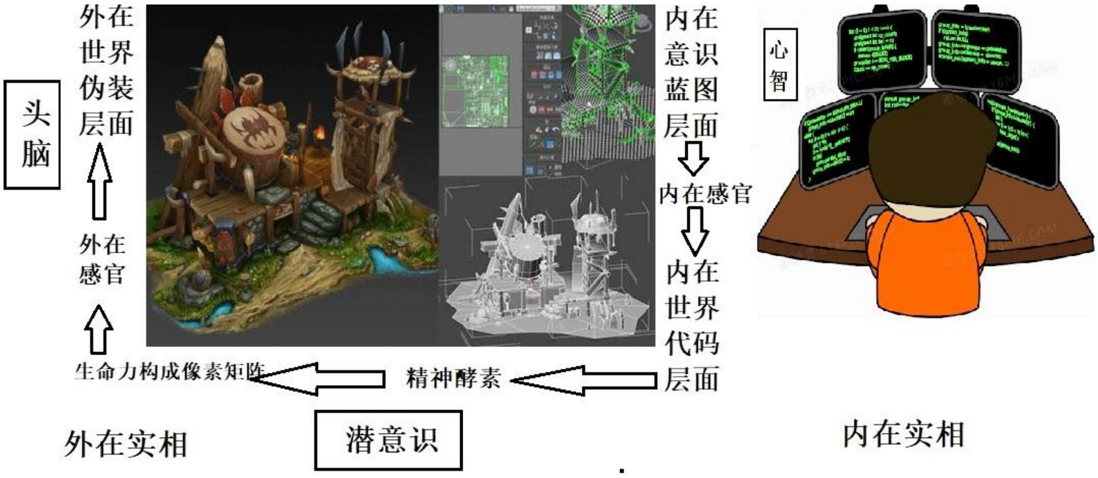
无论如何，今晚我不会耽误你们太久。不过，我确实想提到一个事实：内在感官具备一种外在感官无法企及的扩展和聚焦能力。它们确实可以延伸得更远。当然，我现在使用的是你们的术语，而不是我的。至于内在世界在你们层面上的具体位置，这个问题我们将在下次课程中探讨。

上图文字：角色我所处的伪装扭曲层面；角色我的视野；
场地蓝图；内在感官的视野

内在世界当然是所有层面的一部分。它与外在世界的关系并不是简单的并存，而是它构成了外在世界，而外在世界存在于它之中。

当你们接收到更多关于内在感官的资料时，就可以开始以比现在更高的程度使用它们。对于那些对内在实相感兴趣的人来说，内在感官自然可以用来探索和感知部分的内在实相，而内在实相毕竟是你们的追求目标。

有一天，我必须谈一谈我们现在称为“进化”的主题，以解释内在世界对外在世界的影响。因为，就内在实相而言，你们所属的物种确实很幸运，目前正朝着突破性发现的方向前进。关于这个话题，还有许多内容值得深入讨论，你们可以拭目以待。



上图文字：心智；内在实相；潜意识；外在实相；头脑；

内在意识蓝图层面；内在感官；内在世界代码层面；精神酵素；生命力构成像素矩阵；外在感官；外在世界伪装层面

细雨社 www.xiyushe.org

游戏中分三类人：

90%的是终端玩家，他们渴望的是经历游戏的过程；

5.9%的是程序员，他们负责编写、更新和维护外在世界的稳定；

4%的是组织者，负责运行和吸引玩家进入，并留住玩家持续沉迷其间；

0.1%的是创世者，它们想出一个有卖点的欲望，并把其从思想中搬运、显化、构建出来。

前 90%的“玩家”感觉自己在玩，后 9.9%的想着自己在玩，0.1%的在玩。谁设立规则，谁才是玩家。

我今晚说得比平时慢得多，因为我希望这些资料能够被小心记录，尽量减少失真。好了，我亲爱的朋友们，我将留给你们这份极其优质的资料，虽然如往常一样，我并不喜欢说再见。甚至对我来说，你们的下周一似乎还很遥远。

（我们在通灵板旁像往常一样道晚安。赛斯回应道：）

祝你们度过一个最温暖的夜晚。

（11:40 结束。珍说，赛斯在课程结束时显得非常亲切，如果我们请求他继续，他会很乐意。虽然我们有继续的兴致，但实在太累了。或许值得一提的是，在这节课期间，我们不像平常那样拉上窗帘。另外，珍的眼睛看起来也没有平时那么黑。）

“有一天，我必须谈一谈我们现在称为‘进化’的主题，以解释内在世界对外在世界的影响。因为，就内在实相而言，你们所属的物种确实很幸运，目前正朝着突破性发现的方向前进。关于这个话题，还有许多内容值得深入讨论，你们可以拭目以待。”——

细雨社 www.xiyushe.org

我们现在就好像站在站台上的学生们，全校多个年级的孩子都在这里——这是一次让人兴奋的远足：

高中生即将踏上载人火箭去火星游历；初中生将坐飞机去外国看看；小学生们则会坐火车去远郊的植物园爬山；而幼稚园的小朋友们最兴奋，他们可以坐大巴去市中心的游乐场。

变革在同一刻发生，结果依据个人的成熟度而定。虽然都站在同一个站台上，各自的后续外在实相是全然不同的。

Y2-2-20.5

补充资料：烟斗与光丝——12 月 2 日细雨梦境记录

今日在写《早期课》解读，进入了由内在感官构成外在世界的阶段，可是资料里的内容写得很笼统，非常不好真切地理解，思索中我浑然睡去。

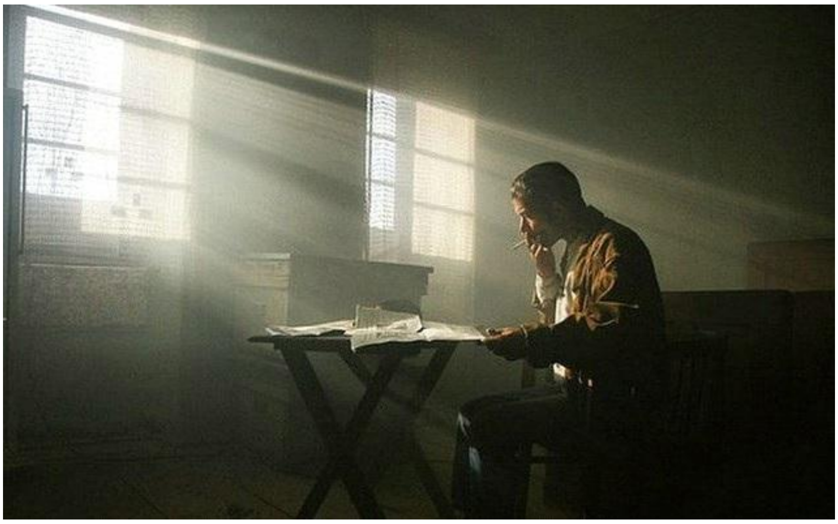
一个不大的农家院落，朴素而干净，物件都有岁月的痕迹。我走进那屋子，房间不大，一个老者独自在房间里随意地坐着，仿佛知道我要来一般。我对自己唐突的闯入想要说些什么，他阻止了，微笑着看着我说：“你有心事啊。说来听听，或许我能帮上你。”

房间里比较暗，他在抽着烟斗，那豆大的火光在昏暗中一明一暗地交替着。没有刺鼻的烟草味，反而犹如一种淡雅的幽香，我禁不住多闻了两下。随着烟雾被我吸入，我看见的景色开始模糊——

眼前的老人散发出金色的光彩，我知道身上能透射出金光的人都

不一般，不由地多恭敬了几分，冒失地问道：“我想知道，外面的世界是真是假，如何构筑出来的。”

老人看着我，打量着，没有马上说话，慢慢地吐出嘴里的烟。空间都开始雾化，光从窗中射入，在烟里犹如亮银丝一般。



那老人已经不是老人，而是一个耀眼的金光人形轮廓。它起身走到光丝旁，随手拿下一丝光，那光丝居然就好像实物一般被他拿着，犹如激光笔射出的光线。

它说：“你看这光是真实的吗？”

我说：“是啊！”

它说：“你看这光是真实的东西吗？”

我迷惑了，然后有点胆怯地说：“不是啊！”

这时它对着那光吐出一个烟圈，烟圈飘到光丝上，光把整个烟圈都照亮了，非常好看。

“现在是实物了吗，孩子？” 它问。

我看着滞留在空中的烟圈，慢慢地点头说： “是的。”

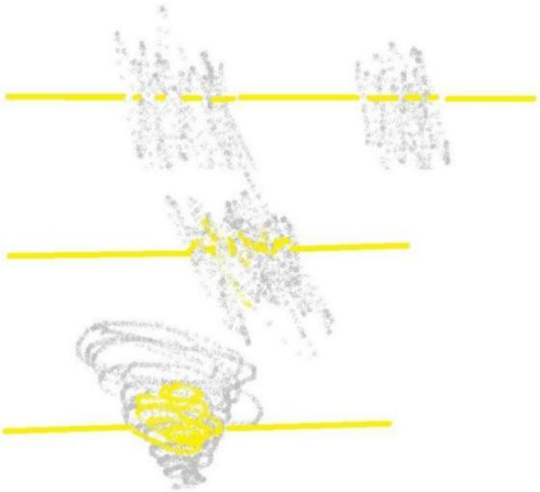
这时它手里的光，变得很粗。它让我仔细看那光通过的路径。

我看到那光在空间里洞穿，在有烟的地方走得慢，没有烟的地方走得快。

细雨社 www.xiyushe.org

它说： “光在不同密度空间中通过的速度是不同的。你看仔细了。”

它手一挥，眼前的烟雾开始抖动了起来，光在抖动的烟中也开始抖动，烟雾慢慢地形成了一个龙卷风般的气旋，光也跟着形成了一个旋光球。



它说：“那烟圈就是你们说的‘弦’。只有光被扭曲、变得足够慢的时候，你们才能看到它。当光通过高密度区域时，你们才能看到它的显化。有了显化就有了物相，密度带来质地。

高密度区域内，在有振荡波频的时候，光也随着它们振动，这就是光频。有了光频就有了颜色。

光被扭曲成旋，旋舞成光球，就是你们所谓的粒子了。这样的粒子的堆积就是你们可见的物，物的堆积就是你们的世界了。”

我好像懂了，又好像什么都不明白。我问：“这都是虚物，为什么我们感觉如此地真实、有了质地呢？”

细雨社 www.xiyushe.org

它说：“因为你们与这虚物是同等的虚物，彼此质地与频率相当，所以对你们来说，这些虚物就是实物。不同频率的虚物，你看都在这个房间里，可是你对它们的存在却视而不见，因为你只能感受到与你相当的虚物。你的心智进入你的形象后，用你的眼只能看到与你的眼频率一样的东西。”

我问：“那我放眼看去，这大千世界辉宏如画，都是这光丝构成的吗？”

它说："你看过水幕电影吗？那水幕里种种人物、事物、场景，可真实？"

我说："真实。"

"可实有？"

细雨社 www.xiyushe.org

我说："不曾实有，都是梦幻泡影。"

"哈哈，孩子，你问我你的世界可真实实有，那我问你，什么是真实实有呢？"

我说："当然是可碰触的、有质地的、能互动的、不以我的意志为转移的东西，就是真实的、实有的。"

它又在笑，然后笑着问我："你的昨天真实实有吗？"

我被问懵了："当然真实实有了。"

它追问："昨天的你真实实有吗？"

我更懵了：“当然真实实有了。”

“那你可以碰触昨天的东西吗？你可以和昨天的你对话吗？你可以移动昨天的物体吗？昨天的事、物、人，你还记得的与忘却了的，哪样是真、哪样又是假呢？

你所觉知与记忆的就是真、你所不曾觉知或忘却了的就为假吗？

你是由你此生的记忆、累世的觉悟所构成的，当下这一刻的碰触与感知只是自我汪洋中的一滴水，你怎么能如此判别真伪呢？所谓的真实就是你可以回想起的一切、所谓的虚假就是你尚未感知到的或遗忘了的一切吗？显然不是的。

细雨社 www.xiyushe.org

这些光丝在不同阻力间，快慢、旋转、颤动，形成了不同频率可见的光影和不同频率的观察者。每一缕光都来自那全知全觉、无知无觉的本源，又在这些层层叠叠的所谓世间经历兜兜转转的折射、衍射、反射、散射，化身千万，归本求源。犹如在满是棱镜的房间里放一个火盆一般，随着盆中火苗的舞动、烟尘的漂移，幻化出无尽的光影剧。

如果你说的真与实有所指的话，那这个光源就是唯一的真实，但它却实无一物。你们的世界、我的世界、它的世界，都是这海市蜃楼里的相，如此真实又渺茫空灵。孩子，不要在追究真假中去浪费自己的生命，每一束光都是观察者，都是创造者，你们的映

照营造出这个所谓的世界，又投身其中，成为它的过客。这是寓教于乐的过程，体验自我的无穷创造力、也体验自己造就的实相之内在效果。”

我问：“那有造物主、唯一真神吗？高我与小我的关系、我与世人的关系是什么？既然一切都是我自己一念所造，为什么我不自知？如果未来已经存在，那我又营造了什么？”

它凝视着我，良久后说：“我就是你，你就是我，我们就是造物主，人人都是真神的一部分。是你的我在这里运筹帷幄，是我的你在那里经验体会。

就好像一个人脑子里构建出了一个天地，它要把这个展现给所有人。他开始写程序代码，然后一遍遍地试运行，找到其中的漏洞与缺陷，把人物角色都带入进这个世界，真实地在里边生活，寻找可以导致程序崩溃的漏洞与 BUG，然后即时地做出修改，令其更完美。

细雨社 www.xiyushe.org

是你的我与是我的你，还是这一显化创造的学徒。我们进入早已建立好的样本里，临摹进化“成熟”的样品。在各种不同的样品中，寻找自己今后创作的灵感。所以你要历经与用心体会你的经历，把必要的领悟和经验带回给我们。

就好像你在走进游乐场前，已经在入口看见出口、在简介中看到内部的照片，但亲身经历与远远地见识过是两码事。知道中没有经历抉择，而抉择因取舍而带来领悟所需的反思；知道中没有感同身受的共鸣，同理心的共振源自同病相怜的觉知。

细雨社 www.xiyushe.org

所以我们给你最高的自由意识，又在这里时刻地看护着你。每每尊重你的选择，虽然有时我们明知那会付出沉重的代价。

这就是现实，你的现实与我们所在的现实本无二致，都是光影的片刻凝滞。我不比你更真，你也不比我更假，每一束来自源头的光都拥有智慧与觉知力，每一束光既独立又同一。不是某一束光构成了你我，我们是光纵横交错编织出来的聚像，这些光又在交织后各奔东西。

当然我所说的光，可不是你在这里看到的这光，也不是你在你的世界里看到的光，这些光都是显影的造化，与光很类似，或说是取材于真光的同理概念道具。

你的太阳已经升起，我的话也讲完了。或许你能懂，或许还不能，这些知见对你的人生没有什么真实的帮助，只是满足你渴望真理的好奇心而已。

细雨社 www.xiyushe.org

你在人生中经历着人生。对于我们来说，我们希望你有所觉悟地活着，空灵的虚无混沌与弥留般的糊里糊涂都让这历程流逝而实无所获。

这就是你要的真相：经历、抉择、体悟、反思，达成内在的平衡与通透。”

Y2-2-21.1

第 21 节

前情摘要：

在上一节里，我们更深一步地探讨了，意识是人格透过潜意识来参与到头脑的运作中，而意识在无意识与潜意识中犹如大鱼时隐时现。

外在感官按照内在世界的蓝图生成着外在世界的层面伪装，而外在世界的扭曲被生命力滋养成伪装实相，展现给伪装出来的外在感官，进而与头脑形成互动。

不管是外在世界、外在伪装、外在感官、大脑，都是被伪装出来的，是内在世界对外部世界的影响。

细雨社 www.xiyushe.org

内在世界是所有层面的一部分，并不是说它与外在世界同时存在，而是说它形成了外在世界。外在世界存在于它之中，是它一部分的侧影。

时间与距离是不存在的，那是外在感官给出的比对，是专门针对外在感官设计出来的伪装。精神酵素其实是内在世界的属性，代表着生命力转为伪装资料的转换，再由外在感官来解释。

角色的头脑是伪装的心智，对伪装模式有反应，医生可以通过药物探索和篡改它。心智包含意识和潜意识，有意识的心智直接处理的

是生存问题。精神病患者没有能力处理伪装模式，肉体和人格两方面都不足以应对头脑抛出的个人伪装模式。

迷信会滋生迷信。“灵”或“灵媒”之类的称谓本来就是荒谬可笑的。围绕这样的事件建立起来的教派是荒唐的，在某些情况下是不可饶恕的愚蠢表现，是善意但却低能人格的糊涂事。

灵没有时间，所以在感受上也就没有了时间的流逝。更别说因果这种低维幼稚的认知。时间是伪装模式的一部分。只是因为你们对自己宝贝的伪装模式太熟悉，才显得奇怪。亲爱的朋友们，时间和空间，都是伪装模式，内在感官能够克服时空的事实，没什么好惊讶的。

细雨社 www.xiyushe.org

至关重要的资料是由内在的感官传到心智的。心智和头脑之间，内在感官和外在感官之间的连接物是潜意识。重要的资料都会由此交给头脑，处理伪装模式，处理当前人格的过去，处理种族的伪装记忆。正如我所说，资料是通过这些内在感官从内在世界传递给身体的。这种内在实相的资料是由心智来接收的。这一点极为重要。心智，是不加掩饰的，是内在感官所带来资讯的接收站。

内在感官将实相的内在世界资讯传递给载具身体；外在感官将伪装的外部世界资讯传递给身体；头脑把信息反馈给意识。

外在感官关注的主要是身体与伪装的环境，内在感官时刻关注着载

具自身的数据资讯。肉身载具形体是一个伪装模式，运作在一个更大的伪装模式中。外在感官主要是专门处理伪装模式，它不是负责向外延伸你们的感知，而是让你们的角色相信那些感知是来自于外界。

正在给你们这些资料，是为了让你们得到启发。因其颠覆性，你们可能会被称为疯子。

细雨社 www.xiyushe.org

第 21 节 生命解读，债要偿

1964 年 2 月 3 日 星期一 晚 9 点 按指示

（2 月 1 日星期六，当我在做其他艺术创作时，我产生了一次灵视，看到我这一世的弟弟迪克在 1671 年英国的生活。我清晰地看到了他楼上的卧室，以及他 9 岁去世时躺着的那张床。我迅速用圆珠笔将这幅心中的画面画成了一张速写。珍和我都很喜欢这幅画，所以我把它装裱了起来。

课程开始时，我把这幅画靠在书架上，这样珍在来回踱步时可以轻松看到它。

刚开始上课时，我们的猫威利变得特别活跃。当我们坐在通灵板前准备迎接赛斯时，威利跳到了通灵板上，随后又纵身跃上书架，把这幅素描撞落到地板上。我刚把画捡起来，珍就开始从内心接收到赛斯的信息。

细雨社 www.xiyushe.org

赛斯拼出他的问候后，珍站起来开始传述。今晚她没有出现声音或手部的变化，只是眼睛变黑了。）

很多人很好奇灵视是怎样的一种状态，内在视觉是怎样运作的，我把自己的经验分享出来供大家参考。

每个人都有自己难忘的人生记忆，这些记忆变成了无意识，沉淀在你的潜意识中。这些角色过往的记忆属于你，也不属于你，因为多数记忆你是无法再主动调取阅读、回味细品的。而这些记忆毫秒不差地、永不褪色地都在你的角色片段中保存着，等着秋后

算账。通过一些催眠的手段，你可以屏蔽掉你的头脑和外在感官，进而进入稳定的心意当中，在自己的潜意识里散步。

这时，那些看似被你遗忘了的过去就会犹如当下一样清晰地浮现出来，哪怕你在子宫里的记忆以及你还没来得及去经历的那些记忆和平行记忆。其它维度的信息也是通过潜意识作为桥梁投送给你的，这些信息包括音频、视频还有情绪感触类的文件（注：比如爱的感动、悲伤的挤压、恐惧的颤抖、愤怒的膨胀这类的情绪感触是可以被传递和感受的）。

针对灵视来说，你得到的是小视频的文件。当你的意识通道与载具乙太体成熟后，你的下载速度可以提高数百倍，它们也会给你较大的视频文件。这些几秒的小视频在你的角色我通过潜意识下载过来后，会在你的头脑里完成解压缩。解压后，成为犹如记忆一般的片段，存放在你的临时缓存记忆中。这些缓存记忆你必须及时地处理，即查阅一遍甚至多遍，这样可以放入头脑的硬盘中。如果此刻你被杂事扰乱了心神，一些纷杂的信息进入了你的临时内存，就会顶替掉这之前的信息，让它荡然无存。

灵视就好像回忆起一段你熟悉的画面，从某一个很特别的视角。你是观察者，在灵视中你可以变焦远近、聆听声音、暂停时间、多次重放。不过那个画面是否有色彩要依据你的灵视能力，是否有声音则依据你的灵听是否已经打开。在灵视的过程中你甚至可

细雨社 www.xiyushe.org

以与其中的人物做真实的互动，虽然这样的机会很少，但某种程度上可以证实过去、现在、未来时间的同时性。

（赛斯自动回答）

晚上好，运动员。

（“晚上好，赛斯”。）

没关系，猫嘛，总是猫。

这幅画画得很好。那个房间里有三张床，迪克睡在其中一张，就是你画的那张。他的大姐睡在另一张，小弟睡在第三张。此外，还有一张小床，是女佣的。

这家人算不上富裕。女佣是索罗克莫顿的亲戚。最初，她为这个家庭工作，是为了攒一笔体面的嫁妆。然而，她相貌平平，而索罗克莫顿也从未打算支付她食宿之外的任何报酬。

细雨社 www.xiyushe.org

她后来染上了白喉，在 17 岁时去世。她是索罗克莫顿同父异母的妹妹的女儿。在这一世，她是你的亲戚，我想你应该认识她——她是你母亲的一个侄女。你应该还记得，你的母亲，也就是你今生的母亲，在那一世是迪克的大姐。

派翠西亚就是那一世的女仆，她的早逝给这一世的生活蒙上了阴影，尤其在她个人的经历中尤为明显。由于 17 岁就夭折，这一世她在适应成年女性的生活时感到困难，虽然她在那段短暂的英国生涯中也是女性。尽管如此，这一世她依然无法生育。

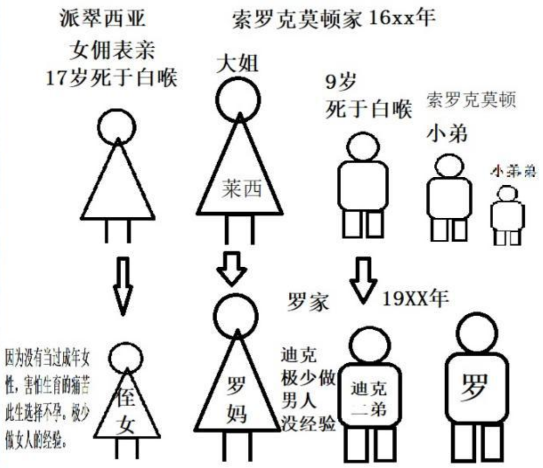
（“那一世，我的弟弟迪克是哪一年去世的？”）

迪克生于 1671 年，9 岁时去世。

派翠西亚在两年后去世。大约五年后，迪克的大姐去了法国，先是在巴黎郊外的一个小镇生活，后来又去了巴黎，住在法国的亲戚家。她在那里短暂工作了一段时间，攒下嫁妆，最终嫁给了一位骑兵军官，并为他生了许多孩子。

在这里我们可以看见一个有意思的线索：灵魂小组有着很深的相互羁绊。

前面说过，罗的二弟迪克在前一世时九岁死于白喉，而他那时的大姐当时很愤恨他在家里稀释了自己的生活资源，对他不是太好。而在死后，姐姐为了平衡自己内心的歉疚，在此生做他的妈妈照顾他长大。



上图中间文字：因为没有当过成年女性，害怕生育的痛苦，此生选择不孕，极少做女人经验。

同时我们可以看到，迪克的两次转生间中间差距了三百年。而很少做女人的那个表亲因为很少做成年女性的经验，内心害怕生孩子，于是在出生前就选择了自己是不孕的体质。这让现代医学各种后天的疾病说解释都变得苍白。

房间的另一侧有窗户。也就是说，在你的灵视中，你显然看到了远离街道的一面。

（“没错。”

我当时没来得及说，但在画速写的时候，我隐约觉得房间里可能不止一张床，但我并没有看到。而且，我也想过，就那个时代而言，我可能把房间画得太宽敞了。）

然而，这些窗户几乎不会打开，除非遇上英国罕见的闷热天气。这个房间是前厅，并不像你的速写中那么宽敞。床垫是用稻草填充的，但床本身却是家里最好的一张床，由索罗克莫顿的父亲传下来。索罗克莫顿和他的妻子莱西通常睡在这张床上，但因为迪克生病，他们把床让给了他。

床的上层罩毯是莱西家的传家宝。房间外面有一座摇摇晃晃的楼梯，楼梯的另一侧是一个更小的房间。在迪克生病期间，索罗克莫顿和莱西就睡在这里，还有一个当时才 3 岁的小男孩。楼梯向下通往商店。

商店后面还有一个房间，既是厨房，也可以说是客厅。无论如何，这个房间是一家人的社交空间。再往后是一个泥土地的储藏室，以及一个小棚子。商店里有时会有一个智力低下的男孩帮索罗克莫顿跑腿，他就睡在棚子里。

莱西一共养大了 4 个孩子，但也失去了 4 个。其中一个活到了 18 岁，是莱西很年轻时生的，其他孩子则在分娩时或第一年就夭折了。索罗克莫顿一直希望有个儿子来继承他的店铺。那个活到 18 岁的孩子就是他所寄予厚望的继承人，但索罗克莫顿从未真正走出这个孩子去世的阴影。这个男孩名叫德尔顿（Delton），他因肺炎去世：

病倒后，仅三天之内便离世了。

这个名叫德尔顿的男孩，原本已经安排好与另一位店主的女儿联姻。

索罗克莫顿对自己长女是个女儿一直耿耿于怀，正是因为这个原因，他才允许她远赴法国。她当时 23 岁，还未婚。由于父母没有将她嫁出去，她在经济上也成了家庭的负担，索罗克莫顿便给了她一笔现金安置费。莱西把自己的一些物品、衣服、布料和首饰都给了她，随后，这对父母向他们的大女儿告别。

家中大部分的爱都倾注在迪克这个儿子身上，因此当迪克去世时，索罗克莫顿对自己的长女更加怨恨。而对这位年轻女子而言，她也谈不上失去了什么父爱。她的性格和家里的其他成员截然不同。迪克去世时，整个家里都笼罩在悲痛之中。

那个 3 岁的男孩活到了老年，后来成为一位成功的商人，主要经营羊毛和纺织品。至于索罗克莫顿的商店当时具体经营什么，目前我还无法告诉你。

细雨社 www.xiyushe.org

（此时，我脑海中浮现出店外的招牌，不知道赛斯是否能告诉我们更多的信息。）

正如我刚才所说，店铺外的招牌是一把木勺。

那位女仆，或者说穷亲戚，对那个活下来的迪克男孩怀有极深的依恋。她从未结婚，也没能活到成年。以后有机会，我还会再回到这部分资料。

至于那个活下来的儿子，你在这一世并不认识他。而索罗克莫顿，就是你现在的父亲。在这一世，他给自己设下的一个附带任务，便是对他的大女儿进行补偿——显然，他娶她为妻。然而，她对他前世的待遇心存强烈的怨恨。

他们因为前世的关系而被吸引在一起，但在那个前世里，这个女儿对索罗克莫顿极为刻薄，尤其是在言语上。当然，她能敏锐地察觉到父亲对她不是男孩的苦涩情绪——顺带一提，这是一种强烈的潜意识动机——正是这种情绪驱使她在这一世为他生下了三个儿子，以此来平息他的不满。

她将这三个儿子当作一种礼物，甚至是祭品献给他；然而，当她发现他似乎并不领情时，她反过来对他产生敌意，过分关注这三个儿子，以此作为报复。

这里我们可以看见一系列爱的亏失与爱的补偿、恨与爱间的转化。生育几个、是否生育、何时生育、生出来的孩子的性别，都是演绎女方的这个意识体在出生前给自己设立好的剧目。一切因为爱而相聚，又因为爱而相互折磨，最后又因为爱而彼此记恨。就这样一次次地相互羁绊。

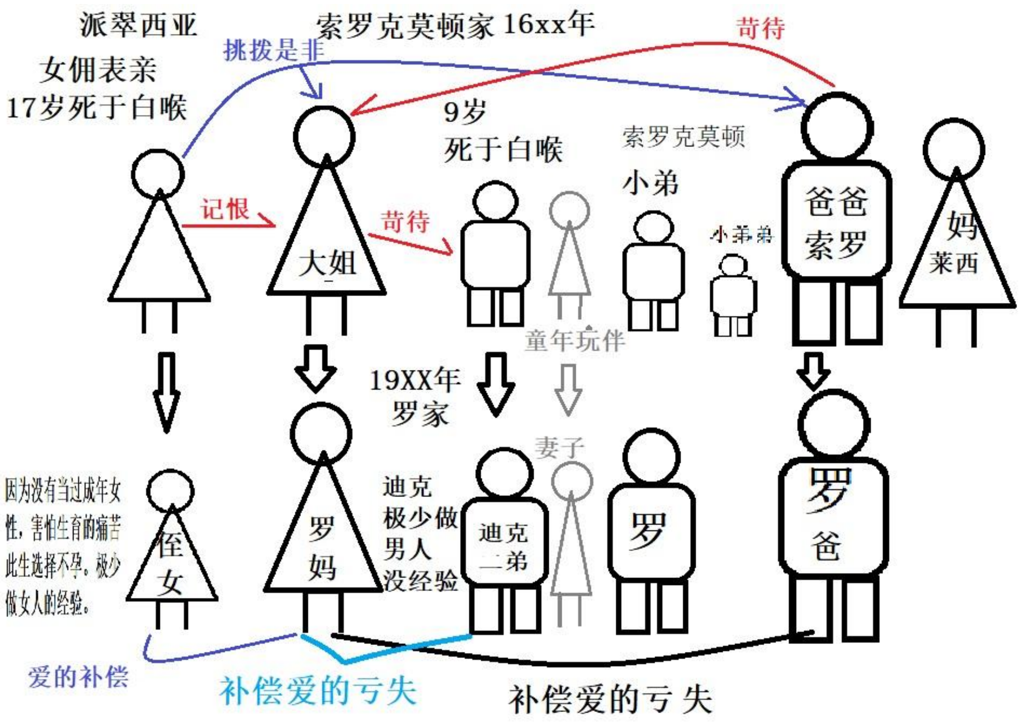
细雨社 www.xiyushe.org

至于现世你母亲的这位侄女，在一定程度上也促成了那个英格兰家庭的不安定。这个年轻的亲戚对大女儿在家中的地位，以及属于她的嫁妆，心生强烈的嫉妒。

她穿的衣服都是那家大女儿的旧衣服，而由于她比大女儿小了好几岁，衣服往往不合身。她乐于看到父女之间的矛盾加剧。

前世作为女仆的这个人格，在这一世试图弥补她当年的嫉妒，以及她曾经为了挑拨父女关系而四处打小报告、暗中制造争吵的行为。

如果这些信息还没让你头大，我建议你先稍作休息。



（见细雨图解）

我们来总结一下：

16xx 年，索罗一家的妈妈生了 8 个孩子，大儿子 18 岁死了，还有三个夭折在童年；大女儿被认为是赔钱的货，自小不被父亲珍惜疼爱；次子 9 岁死于白喉，三子也没能成年，最小的儿子有幸活到了老年，继承了家里的所有，成为成功的商人。家里还有一个女仆，是远亲，17 岁死于白喉，生前很嫉妒大女儿，没少在背后使阴招。而大女儿则记恨自己的二弟，觉得自己的幸福是他稀释去了，对弟弟并不友善。次子死前有个童年的玩伴，是对面面包房老板的女儿。

18XX 年，索罗家爸爸投生成了罗的爸爸，迎娶了自己之前的大女儿，这次罗的妈妈。罗的妈妈记恨他偏爱儿子，决定一口气给

他生三个儿子，让他受个够；而索罗爸爸想要用一辈子的爱与忍让平复自己女儿对自己的恨。罗是这故事里加塞儿的，因为要跟珍搭戏；家里的老二迪克是原先索罗的次子，这次渴望帮助姐姐平衡爱与被爱的功课。家里的表妹是之前的那个女佣，也是来帮助罗妈，好平衡之前的小人之恨，只是上次她看到索罗家的女主人莱西，生了八个，一生就是在埋葬自己的孩子，这次她不想体验生孩子。面包房的玩伴成为了迪克的妻子，完成了彼此的约定。

在你们休息了这么久的时间里，我亲爱的约瑟，你曾说了一句颇有机智但也稍显轻率的话。这句话或许能让你更深入地理解人性。

如果女性觉得自己在像母亲一样照顾丈夫或情人，如果男性发现自己对妻子时而心生激情，时而充满父爱，甚至偶尔感到一种孩子般的骄傲，那么现在你就明白了，这些情感为何如此自然且不可避免。

迪克之所以两次拥有同一个父亲，原因很简单——他去世得太早了，两人之间的关系还没来得及理顺。在迪克短暂的一生中，他的妻子也在英国生活。她是住在街对面的一位面包师的女儿，是迪克小时候的玩伴之一。两个孩子非常喜欢彼此，性格都热情开朗。他们当时就被对方吸引，并在这一世续接了这段关系。

我可以补充一点，他们是主动选择在这一世再续前缘的——也就是说，自由意志在这里和其他所有情况一样，都在起作用。人与人之间总会有需要解决的课题，但时间、地点以及关系的具体安排，完全是自主选择的。当然，一个人格也可以选择完全忽略这些课题，不过这种做法充其量只是一种逃避，只会让人格停滞不前。

不用说，索罗克莫顿本可以用许多方式来弥补他对女儿的亏欠，而

不一定非得以成为她的丈夫来偿还。而她自己也有选择的余地。例如，他们决定在大致相同的年代出生，这样他们的年龄差距不会太大，使他们成为同时代的人。

在许多类似的情况下，一方或另一方会等待更长的时间，选择以对方的孩子身份转世。这些安排错综复杂，相互交织，但同时又极具灵活性。

这些问题是在每次转世之间，由存有加以权衡和安排的，每个存有都需要考虑许多因素。而在你们这个科技发达的时代，这类问题相比过去更容易解决。换句话说，即便是出生在不同大陆的同时代人，也能更容易地相遇。

基础问题通常被存有隐藏起来，因为如果这些心理暗流过于强烈，会彻底冲垮小我，甚至让人失去理智。

细雨社 www.xiyushe.org

当你看完上边的这些相互交织的情感关系后，我想大家都可以明白两点：

第一，人生不止一次。努力地对自己身边的人们好些，不要死后回忆中留下太多的遗憾与愧疚。

第二，没有巧合。谁是谁的妻儿，一切都在出生前就安排好了——爸妈没出生呢，他们的孩子就已经在排队了。你可以不喜欢一个人，因为种种的理由；但不要去伤害他，不管什么理由。请永远选择善良，这个世界上没有别人，都是你自己，只有你自己。你可以在人世间逃避责任与罪咎，但你却逃不过自己的心。良知犹如天平，穿透三界，掌管众生。判官不是别人，而是自己的心安。

卖出的良心有价，赎回却无价。占的便宜可查，亏失的平衡难复。

利益的得失能算，心灵进退难估。在正确与善良间，请永远选择后者。

Y2-2-21.2

在某些情况下，即使人格试图掩盖过去的沉重阴影，这种影响依然会浮现。同时，也有许多时候，人格会选择彻底逃避这些问题。当这种情况发生时，潜意识会通过内在感官向存有传递讯息，表明当前的人格力量不足，无法承担这些课题。

于是，人格会在途中改变方向。

人格进出于不同的片段（角色），在有些角色内经历或缔造出沉重的失衡，这样的偏重让对等体验有必要展开，让认知和觉受得以平衡。但主人格下的人格面向有时还相对稚嫩，或捅的娄子太大，造成的内在坑洞自己无力在当下修复，主人格（高我）不会强迫人格（小我）去应对自己无法解决的问题。这些问题会被收藏起来，等成长后再去面对。就好像是考试时，先把能答的题目都写好，再去琢磨自己没有把握的课题。

在某些精神错乱的案例中（但并非所有情况如此），实际上反映的是人格既无法应对某个问题，也拒绝听从内在感官的指引改变方向。在这种情况下，过去生命的资料可能会突然大量涌现，或通过内在感官进入意识。当这些信息超出人格的承受能力时，它便无法继续屏蔽这些内容。

换句话说，此时人格实际上是在与自己对抗。

在临床上最常见的有两种患者：

一种是不断地指责自己，觉得自己做得还不够完美，导致了自己遭遇了挫折。很多离异家庭中的小孩子就有这样的状态——我怎么做才能让爸爸妈妈回来呢？自责会导致内在的反思，这是相当好的，可以通过反思而做出自我调整。但很多时候，我们是处于一个大环境中的，我们只是一个观察者，而非缔造者。这时因为时代的、社会的、家庭的、人际的、工作的环境变化而过度自责，觉得这些变化不管涉及或不涉及到我，都与我有关；又无力去改变大趋势，陷入纠结、抑郁、迷茫、困顿。

细雨社 www.xiyushe.org

就好像你明知道路口因车祸堵死了，你做什么都无济于事，只能等待，可是你却在车里抓狂地骂街、自责，心急如焚，几近崩溃。当两小时后，路口疏通开了，交警发现你已经在车里陷入了精神错乱，无法理性沟通。

另一种是指责攻击性的——他们把所有的问题和责任都推卸给他人，自己内心的不满、怨恨、情绪波动都宣泄给爱他们的人，把伤害解读成爱，把承受这样的伤害解读成爱。这一类人的内心都很怯懦，犹如嚎叫着的吉娃娃，用先发制人的攻击来掩藏内在自我的淡薄。把爱自己、肯于忍耐接纳自己臭脾气的人伤得体无完肤，而沾沾自喜于自己的霸道。

遇到超越自己极限能力的事时，有弹性地去利用迂回的办法处理问题，慢慢地累积自己的实力，是一个好的方法。如果卡顿在一点上不断地死磕，消耗自己，又没有能力真的逾越这沟壑，就会自困一隅、积郁成疾，或执迷心窍、疯癫入魔。

细雨社 www.xiyushe.org

尽管仍然保有一定的控制力，但它会极力扭曲这些过去的记忆，用各种观念伪装和幻想将其包裹起来。在这种情况下，精神错乱反而成了一种保护机制，因为人格宁可让自己完全迷失，也不愿面对过去的真实经历，而这些经历带来了它无法解决的课题。同时，这种人格既不愿放手，也不肯改变方向，最终使困境升级为一场严重的危机。

如果你不介意，我可以用你当前家庭中的一个简单例子来说明这一点。

（“可以，说吧。”）

假设你的父母其中一方发现继续共同生活变得完全不可忍受（顺便说一句，他们目前并没有这种感觉），那么很可能存有会通过内在感官向他们之一建议终止这段关系。如果这种建议被忽视，并且局

势持续恶化，就会出现一个危险点，一旦越过这个点，两个人格将无法安全地维持彼此的关系。

当所有内在的警告都被忽视后，可能发生的情况是，一方或另一方的内在画面会逐渐浮现，甚至可能突然如闪电般冲击已经不堪重负的人格。几乎是瞬间，当前人格的小我会设置防御机制，试图抵御它所认为的“入侵”。过去的内在资料可能被扭曲成妄想、幻觉，或以其他形式浮现。

现在有些男女专门学习话术与“行为艺术”来骗取异性的信任和爱，把对方的资产快速地转化到自己名下，然后找个借口就此消失。而痴男怨女们虽然知道自己人财两空，却不愿承认从头到尾自己都在人家精心布局的圈套中，于是找寻各种借口让自己不去面对这个事实，避免自我的崩溃。细雨社 www.xiyushe.org

另一种极端就是：双方本是相对吻合匹配的，但随着时间，一方的意识频率觉知见闻在快速地提高，而另一方原地踏步，甚至陷入偏执的衰退。两个意识频率不同的人无法保持在同一个频率实相中，相互淡出对方的生活圈子成为了灵魂内在的诉求。低频的无法理解高频的知闻觉受，感觉一切都没有问题；而高频的虽然能理解低频的心态，但对方不接受知见的改观。多次沟通无果后，或者干脆一拍两散；或者与和自己同频的人比翼齐飞，而原配到处闹。

珍在婚后第二年遇到罗，与罗婚内交往半年后果断离婚再嫁。那

如果她的前夫死缠烂打，搞得三方都狼狈不堪、多年苦苦挣扎，会是怎样的光景呢？我们总觉得婚姻是一生的事情，其实都是相互陪伴的过客，聚散间当相互祝福。因为你死后会知道，大家都是一个团队的演员，今日留一线，日后好相见。别太把角色当真，耽误了自己，也耽误了别人。

当有一天翻看自己与前任的照片时，美好的仍旧美好，而非爱屋及乌或恶其余胥——全面否定或全面肯定都是很不成熟的心理状态。有些人有边缘型人格障碍，爱与恨、拥抱与疏离，分分钟切换，对事物没有一个相对稳定的平均态认知，只对偶发事件做出强烈的两极化反应——要不爱得死去活来、掏心挖肺；要不恨得咬牙切齿、碎尸万段，不断地在逃离与拥吻间快速反复转换。这样的人，内在灵魂都是相当稚嫩与不稳定的，非黑即白，犹如空中翻滚的硬币。

上图文字：边缘型人格障碍?

我爱你，我恨你；你滚开，别离开我（滴血）；关心我，我好抑郁

这类患者一般都有一个指责型的母亲、逃避型的父亲，而患者在

两个榜样中来回摇摆。这类患者需要被理解；在理解的基础上，谅解其攻击性来自于自责；让承受压力的一方处于一种稳定的状态中（爱搭不理，陪伴但不应激）。这样，家庭内有一个稳定中正的主旋律，像乒乓球般乱跳的患者就很容易稳定下来，习得新的行为模式和认知理念。如果你的另一半或孩子、父母有这样的问题，你以牙还牙地反击或忍气吞声逃避，都会激化矛盾，滋长其气焰。

这类患者头脑中没有事实，所以不要跟他们在发作的时候讲理，他们的记忆是根据情绪的滤镜随时切换的，而且认知切换的程度与深度是正常人无法理解的。

细雨社 www.xiyushe.org

比如说，十年前我们说岳飞是爱国抗金的将领，被爱戴歌颂；现在我们说，他是破坏民族大融合，武力抵制少数民族迁徙、造成多民族分裂的罪人。哪个是真相？哪种说法有道理呢？

在认知上，没有什么道理可言，立场、观点、视角不同带来认知不同。讲理的人，最不懂理。因为其理是死理，是自己的理。我认同的理就是真理吗？你认同的理就是真理吗？多数人认同的理就是真理吗？专家说的理就是真理吗？不要跟自己讲理，也不要跟别人讲理；今天的理明天或许就是谬误，不断变化着的才是真理。

患者如何才能意识到自己分裂的状态？如何才能让患者接受“灰

色地带”、而不是只有非黑即白的想法？

分裂是对同一件事或同一个人持有极端相反的两种看法。对于普通人来说，从孩童时期的“好人和坏人”“妈妈爱的好孩子”“妈妈不喜欢的坏孩子”这样的反复强化教育下，孩子就被培养成了精神病——爱与不爱、好与坏，没有一个稳定的认知，都根据一时一事快速变化。

一般我们让患者在自己情绪稳定的时候，把对自己身边人的评价都写在一个小册子上。当自己情绪开始作用的时候，对照自己的小册子去观察自己的认知摇摆与偏移，提醒自己这时用的观点是病态的，并尽快地摆脱自己极化状态下的偏激思潮。

细雨社 www.xiyushe.org

我一直不确定，我的类比是否真的有助于解释问题，不过这里还有一个例子。如果能让你更容易理解，不妨将存有、头脑和心智看作一个体系。

在这个例子中，存有可以被类比为心智，而头脑则是我们所知的头脑，也就是当前人格在伪装层面中的表现。头脑向身体的各个部分发出指令，传递信息，而心智或存有也以类似的方式行事。心智包含所有与过去经验相关的资料，包括复杂交织的目标、问题和关系，但它只会提供当前人格在这一世生存所必需的资讯。

这就是这个类比的核心。然而，实际上心智只是那个在伪装层面上照看人格的“助手”。那些关于守护天使的传说，指的就是存有的这一部分，也即心智，它在这一世专注于支持当前的人格。心智帮助人格避免走得太偏离正轨。我用“人格”这个词来指代完整的个体，

包括在一生中以肉体形式展现出来的整体。

我之前提到过，心智是内在层面的一部分，仅仅是存有整体中的一个部分。

人格、头脑、心智的关系：

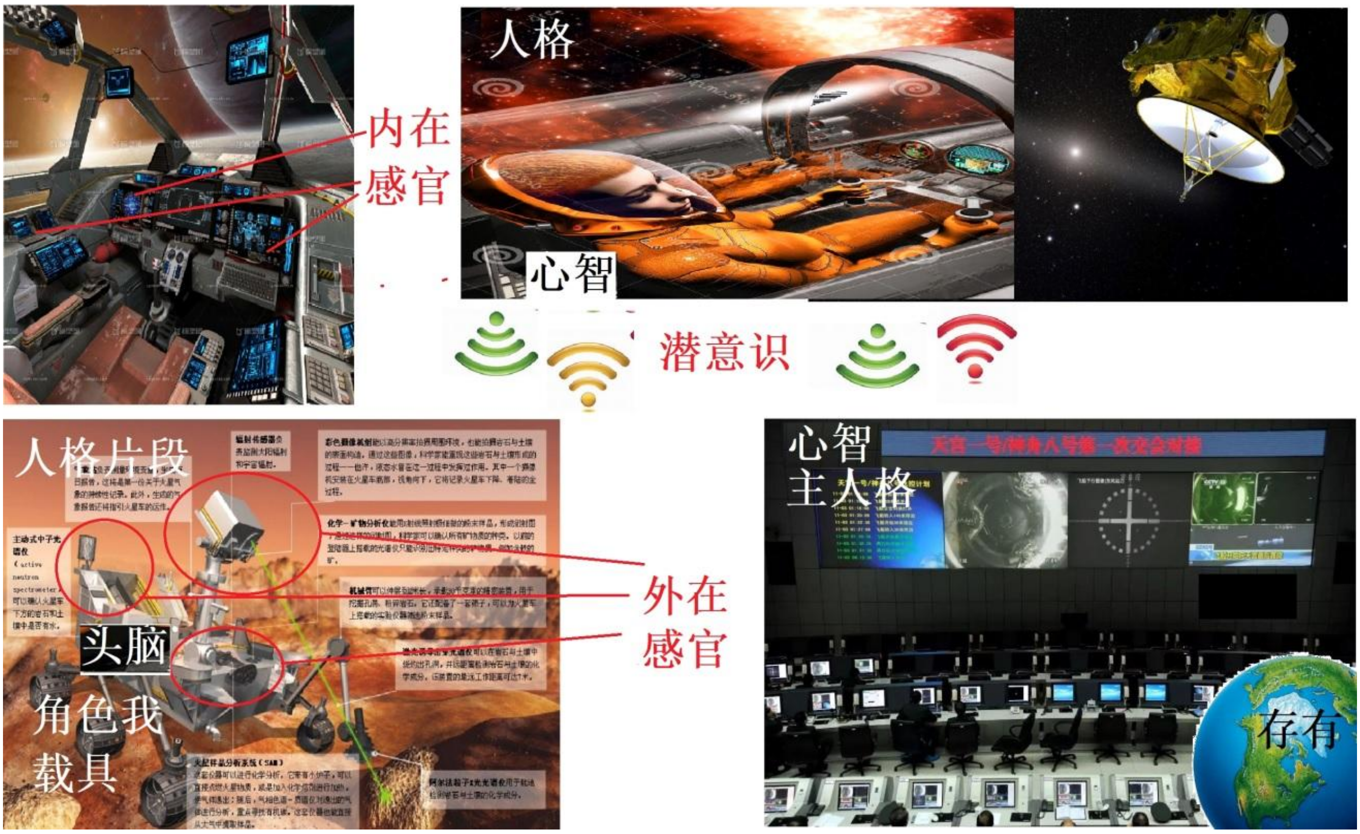
上图文字：人格，存有；头脑；心智

（“我们能和自己的存有取得联系吗？”

接下来的回答似乎让这个问题显得有些多余。不过，当我全神贯注地记录每一个字时，我发现很容易顾此失彼，忘记自己刚刚写下的内容。比如说，我对赛斯刚才讲的内容，就没有清晰的记忆。）

约瑟，你有时真是傻得可爱。不好意思啊！从之前提供给你的信息以及刚才的那段话，你应该明白，你本就和自己的存有保持着联系，因为心智本身就是存有的一部分。我已经告诉过你，现在的人格和存有之间的沟通是通过内在感官实现的，而在这些课程中，你们正是通过内在感官在运作。显然，这个问题的答案就在问题本身里。

此外，从某种非常真实的意义上来说，综合上述情况，你就是你的存有，尽管你的意识仅限于在这一特定层面上运作。在许多梦中，你其实是在和自己对话——可以这么说，这个说法是个双关语，别错过了。



上图文字：内在感官；人格；心智；潜意识；人格片段；头脑；角色我；载具；外在感官；心智；主人格；存有

存有是自体意识之集体总和，它在同时探索不同意识面向时，把自己的意识之触须伸向了不同的意识面中。存有是万有的意识触须，负责探索万有所关注的某一意识面向。存有的意识触须是主人格，主人格下的分支是人格，人格进入不同的角色时成为人格片段，同一个角色可以演绎 N 多遍，呈现出不同的故事版本，这些不同的版本是片段。这些版本中的同一个我成为平行我、平行我们，同时存在于不同的维度频率面上，这样的面叫做层面。每

一个层面中都有一个近乎类似的世界和我这个角色与和我这个角色相配套的全部家人朋友、爱人孩子，乃至世界背景。这些构成了外在世界。感知与构建外在世界的是角色被伪装出来的外在感官，而外在感官感受到的一切伪装与扭曲，都来自内在感官的内在世界。

内在世界是内在感官依据存有的意识心智构建出来的，而构建的过程遵循了内在蓝图。存有的意识先想好了一个蓝图；透过内在感官利用精神酵素给生命力施加作用，显化出蓝图的建模；再通过潜意识把建模投递给外在感官，让“我”完成其显化；并最终把显化出来的一切，由外在感官报告给大脑，让大脑把这伪装认知为实有。

细雨社 www.xiyushe.org

头脑最主要的职责就是防止角色我察觉到哪里有伪装的漏洞——如果有，它会立刻把注意力挪移开，或脑补上这一缺失。就好像紫色，人类是没有可以感知到紫色的视觉神经突的，但你确实可以看到紫色，原因就是脑补。

（“明白了。”）

在你的灵视中，你实际上是在与自己的存有接触。你的存有只是你自身中还不完全熟悉的那一部分。

（“我想我的确是这么想的。”）

存有不是一个高高在上、遥不可及的大领导，你的内在自我本身就是存有的一部分，就好像手指与脚趾也是那伟大的自我之一部分一样。

Y2-2-21.3

有一天晚上，在课结束后，我忍不住对鲁柏提了一句，大意是说，如果你们能以存有的视角思考，日子会过得更顺畅些。不要把存有想象成一个外来的、异星的个体，准备把你吞噬掉。尽管我开玩笑时提到“同化”了我可怜的弗兰克·沃茨，但事实完全不是如此。

很多人很敌视自己的高我与本我——它们安排了这人生功课，却让我来经历这一切。就好像你的脚脏了，手指非常愤恨头脑命令它去清理脚上恶臭的淤泥——凭什么你在上面看着，脏活累活苦活让我去做？脚趾离我手指十万八千里，它就算烂掉了与我何干！

细雨社 www.xiyushe.org

失去一体化认知，充分利用自由意识的手指会排斥整个自我群体，最后想着闹独立，理由很简单，就是因为我想要幸福舒服地过日子。珍的妈妈就是这样从自我意识群体里分裂出来的，经历了意识降格、能量崩溃。

很多人很讨厌“臣服“这两个字，好像自己活成了一个傀儡。其实，如果你不臣服于自我意识群体，就臣服于小我角色载具。自我的认知重心在哪里，自己一生的侧重面就在哪里。是跟随载具我的生理欲望——性、吃、舒坦、活着，还是跟随角色的头脑欲

望——逻辑、科学、宗教、名望、尊重、认同、财富、权力、荣耀，亦或者跟随内在意识的灵魂成长渴望——经历、观察、体悟、品味、觉知、尝试，在每一个路口你都做出不同的选择。这些选择最后构成了你的这一片段特色和意识频率。

载具我会随死亡而化作尘埃，其一生追寻的也跟随而去。角色我会随死亡进入滞留层，恐惧一旦进入中阴自我就消散掉了，恐惧再投胎自我就遗忘了，就这样不上不下地卡在那个我中。

灵魂来来去去、进进出出，在各个片段中切换着，犹如一个忙碌的当红影帝，塑造出一个又一个个性鲜明、故事激荡、角色情感丰满的各色人物。

细雨社 www.xiyushe.org

（根据珍的笔记，这句话是在 1964 年 1 月 23 日她快要入睡时收到的："如果你能认同你的存有，而不是执着于你当前的人格，你的生活会好得多。"这句话把她惊醒，她立即把它记录了下来。）

你的格局决定了你的视野，你的视野决定了你的见识，你的见识决定了你成为一个怎样的人。因为你在人生中会经历很多重大的机遇，而你的视界高度决定了你可见的抉择有哪些、你又会欣然选择展开哪一个。

（"对了，赛斯，弗兰克·沃茨现在在哪儿？"

刚问完这个问题，门就被敲响了。这是我们上课以来头一次被打断。

客厅直接对着大厅入口，我们以为可能有人隔着门听见了我们在聊什么。珍暂停了传述，我们不太确定接下来该怎么处理，最后决定还是去开门。

结果是约翰·布拉德利，一个医药推销员朋友。他偶尔来镇上，每次都会和我们见见面。我们三人聊得来，过去有过不少有趣的夜晚。

当时是 10 点 45 分。我们跟约翰解释说，我们正在做一些关于 ESP 的研究，是为了珍的书。问他能不能稍晚再来。约翰谢了我们，说太晚了，还是下次见吧，还补充了一句他相信 ESP。珍和我都很高兴见到约翰，事后才发现，其实我们俩都想请他留下来，但都怕对方不乐意，所以谁也没开口。当然，我们也有点好奇，这次意外会不会对珍继续传述课程有什么影响。不过，约翰刚一关门，珍立马就接着传述了。）

细雨社 www.xiyushe.org

如果你们允许我评论一下的话——

你这位热情又有点冒失的朋友，其实是你前世的一位熟人。只是这次和你们的“续集”来得稍微晚了点。他以前是个有点文化的“药剂师”，专卖那些据说能唤醒维多利亚时代贵妇“热情”的神奇药水。他有七个孩子，一个身材堪比沙发的老婆，以及一个叫斯蒂芬的儿子——要么是药剂师，要么是医生。他的名字是克朗顿三世。

他跟你们俩都算认识。当时你们在不同的场合和他打过交道。他的老婆日尼委瓦——不是日内瓦那个城市，G-e-n-e-v-e-v-a（拼出来的）——曾经找过鲁柏帮她联系一位过世的兄弟。日尼委瓦富有、正直但相貌平平。你的朋友呢，比她小四岁，穷五倍，野心倒是大十倍。

尽管遭到家族强烈反对，这两人还是结了婚。他当时在波士顿有一家小药店，还兼卖一些奇奇怪怪的东西——那些蠢男人和女人会买

来“留住爱人”的东西。在这看似正经的背景下，虔诚的教徒们一边从正门迎接牧师，一边偷偷从后门买那种据说“满满都是激情”的小瓶子。

他于 1863 年去世，当时又胖又喘还满身痛风——被一颗枣核噎死了。听起来很荒唐是吧？其实没那么搞笑。毕竟他那身材加上呼吸问题，噎住可真不是闹着玩的。当时他 82 或 83 岁。

哦，对了，他这一世最好注意点自己的饮酒习惯，因为他天生容易得痛风。要是喝多了，这毛病可就跑不掉了——不管你们的医生怎么说。

（约翰提过，他过来之前刚喝了两杯。）

他在你们前世的朋友圈里，只是外围的一个人。这一世你们碰上他，也没什么特别的意义，只是熟悉感罢了。换句话说，和你有关的每个人不一定都和你有前世纠葛。在不同的生命中，你总会遇到些新面孔，也会遇到些老熟人。

细雨社 www.xiyushe.org

事实上，很多时候，你是通过帮助其他生命中的不同人格，来解决和某些人之间的旧问题。这种事情确实有规律可循，但放心，我可以保证：所谓的“债务”，总会以某种方式清算。不过，说“债务”不太准确，因为这词听着好像有罪恶感，但其实它只是种挑战而已。

至于原罪嘛，这个概念本身被过度渲染了。它某种程度上确实反映了一种内在认识，即某些“未还清”的情感或责任伴随着人格来到这个世界。但请记住，这跟罪恶无关，只是你们灵魂的任务清单罢了。

我建议休息一下，顺便说，我这位老朋友的突然打扰差点把我的思路全搅乱了！

在不同时代的故事脚本中，我们会和老演员重复，也会与新演员

交汇。如果在上一幕中你和哪个演员有过交集，那交集是愉快的，这一次的配合也会相当地默契、愉快、自然；如果上次不欢而散，在这回虽然角色记忆中不明缘由，但感觉上总觉得彼此隔阂。除非有一方先主动地打破这样的状态，用新的良好的互动稀释对冲掉无意识中的阴霾。死亡不是终点，也不是句号，你的行径在今生或来世都对自己产生着影响，这不是简单的因果报应，而是对等平衡性上的体验觉知。

（11:07 休息。我们聊到偶尔可以找人来旁听课程。我们还提到前几天我的一个想法，就是在这些课程刚开始时，我们可能实际上接触的是弗兰克·沃茨，而不是赛斯。珍在 11:17 恢复传述。）

细雨社 www.xiyushe.org

我觉得你们已经进展得足够好了，所以如果有旁观者在场，你们也能正常进行课程。当然，前提是这个旁观者是你们觉得自在的人。这完全由你们决定。对我来说没什么影响。但如果鲁柏感到不舒服，那课程肯定就进行得不好了。因为我不会以任何方式控制鲁柏，所以我也不知道他会有什么反应。

如果旁观者是你们都信任的人，那对失败的担忧就不会那么强烈。我其实试着告诉你们，你们的朋友是可以留下来的，但你们那强烈的意识“干扰”让我实在无法传达这个意思。

都说“信则有，不信则无”，这话看起来很唯心，一点儿都不科学，但这比我们已知的科学要科学不知多少倍了。如果一个人他不信赖你，他出于自我保护的质疑会用意念把自己保护起来，树立起防火墙与意识壁垒，质疑你的每一句话和揣测每一个动作中

是否存有危害性的动机——这样的自我保护让他无法聆听到意识的引领，同时对外在的干预也毫无感觉。这里包括有害的和有意的。

在医疗中，一个充满狐疑的患者对于医疗的药品甚至都能产生过敏与排异，更别说各种医生发自肺腑的叮咛。临床上一个不断赞美医生的患者会很快痊愈，而一个挑三拣四、百度着质疑医疗方案的患者却久治不愈。这久治不愈证实了患者的质疑，让他坚信自己就是整个阴谋集团的又一个被害者，他的头脑里只有阴谋论和各种末世的传说。而一个熟练的医生可以在几分钟内判断出自己面前的患者是否对自己有信赖、信赖的程度是多少。多数医生其救治患者的行为只是自己的工作，没有必要把宝贵的时间浪费给这样的患者，费力不讨好。于是这样的患者被医生们在各个科室间踢皮球，最后把病耽误得无法医治。这样，这多疑而悲观的患者更加坚信世道的险恶、人心的沦丧。

细雨社 www.xiyushe.org

亲爱的、好奇的约瑟，弗兰克·沃茨正在休息，而且他确实需要休息。你猜得没错，在课程刚开始的时候，我确实可以说是“抓着他的衣角”通过他接触你们的层面。因为他比我更容易打开通道。但自然，这里有很多事情我还没解释，只是因为涉及到时间问题。

关于人格片段和特定人格之间的互动、灵活性和多样性，这里面有许多内容需要探讨。

大家还记得在前三节里，我们可爱的糊涂鬼弗兰克给出了大量自

相矛盾的时间节点，这是因为他自己处于多重自我的混乱中，每个层面的弗兰克从不同的层面中死回到自己的人格中来。这些来自不同层面的人格片段经历了不同的片断，导致其死亡时间和居住地等信息相互无法印证。有经验的老鬼知道和一个层面上的人只说同一个层面上的事，这样可以有效地避免多样性带来的信息冲突。

一切事情都需要平衡和取舍。这部分话题，我们以后会详细展开。放心，我并没有“压制”弗兰克·沃茨，我相信他会很感激你的关心。

至于人格片段和特定人格，涉及的信息量很大，这部分我们晚些时候再深入讨论。今晚就不展开了。

细雨社 www.xiyushe.org

任何潜能都不会被忽略，而是会被赋予充分的机会去发挥其能力。这种潜能不仅取决于天赋，还取决于一种利用能量的技巧，也就是将能量集中起来，形成一个有组织的整体。

我们选择进入不同的角色，因为这些角色拥有不同的父母与家族业力和家族禀赋，这些基因上的、认知上的、理念上的、信仰上的、社会关系上的传承，在 16 岁前塑造了我们的角色底蕴。这带来自身能力外的加成或制约，让人格有机会形成新的能力与认知面向、拓展自己的能力范围、认知领域，但同时也承受了新的扭曲和不同的束缚。

就好像珍想要拿到高灵觉的载具，需要传承其姥爷的血脉，在幼年被姥爷启蒙跟自然如何沟通、如何不落入世俗宗教的泥沼；可

缺点是要忍受自己神经质极度扭曲的妈妈。罗也一样——他要获得父亲的艺术天赋和创造力的基因，但要忍耐妈妈强势又小家子气的秉性。

正是这种能力，决定了人格片段的强度，同时它也是一种限制因素。这是我们尚未深入探讨的一个话题，但它非常重要，也是我们后续课程的核心之一。

这种组织能力，在你们的层面上，是构建伪装模式的基础，比如形成特定的元素、原子、神经元等等。在某些层面上，伪装模式要简单得多，那些层面上居住的可能是能量使用能力较弱的个体。而在另一些层面上，个体的能量使用能力更强，但他们已经不再需要伪装模式。

细雨社 www.xiyushe.org

在这里我不想贸然展开解读，因为这确实是一个很庞大的话题，涉及到我们所谓的魔法与众多匪夷所思的非物理、非科学的内容，我们还是随着赛斯的节奏慢慢地展开为好。毕竟很多人无法贸然地接受自己多年的认知其实都犹如幼儿园孩子一般简单稚嫩。

你需要休息一下吗？我这是为约瑟提的，因为他那双手指看起来快抽筋了。不管怎么说，我觉得今晚的课程也差不多可以告一段落了。我确实有点想继续沿着刚才的思路讲下去，不过这么晚了，恐怕不太合适。你们看，我们今天已经聊了不少内容。而且，我希望我已经让约瑟对弗兰克的事放心了。

（“是的，我确实有点担心他。”）

不用担心，他过得挺好的，完全没问题。现在，亲爱的朋友们，晚

安。如果你们愿意，我当然可以继续讲下去。

（当时已经是晚上 11:15 了。和往常一样，我和珍都挺想继续，不过我们实在太累了，最后决定就此打住。然后，珍又收到了这句：）

瞌睡时间可是人之常情。现在你总算知道了吧，我真不是个诗人。

（我们用通灵板上的指针表示晚安。赛斯自动回答：）

是的，晚安，是的。

（11:40 结束。）

细雨社 www.xiyushe.org

Y2-2-22.1

第 22 节

前情回顾：

通过持续几节的名词认知强化，我们现在已经可以很好地理解赛斯语境中的一系列专有名词和这些名词各自代表的意思——

外在实相，外在世界，伪装层，扭曲的，层面，

外在感官，伪装感官，显化通道，

内在感官，精神酵素，生命力，

细雨社 www.xiyushe.org

内在实相，内在世界，内在蓝图，

载具，角色，自我，片段，人格片段，人格，主人格，存有，万有，

头脑，心智，意识，潜意识，无意识，自我意识。

在上一节里，我们认识了珍与罗此世与前生的“朋友”、卖春药的克朗顿三世，这次的角色叫约翰•布拉德利，上辈子为了可见的利益娶了一个大胖富家丫头，赛斯形容她的腰围肥得堪比沙发，而贪婪的克朗顿三世因为过度肥胖被一枚枣子核呛死在自己的沙发上。

糊涂鬼弗兰克还在睡觉，恢复自己的生命力，珍和罗很惦念他，不过赛斯说一时半会儿他不会上线露面。

在传统中国人文中说报应与因果，而赛斯说：同一个灵魂在扮演不同的角色时，与其它灵魂（演员）彼此于不同年代间展开在故事情节里的人物关系和情感纠缠。

不过与传统人文认知不同的差别在于：这里不是罪与罚、报恩或报仇的关系，也没有因果在里边成为强制的编剧规则。

演员们在离开前台角色后，都知道彼此角色间的恩怨是故事脚本中的演绎。灵魂间没有因共同演绎了哪部话剧就相互记恨。不过演员间因为彼此有过同台演绎的交集，而在其它剧目中更容易配合而感到莫名的亲密。另一方面，在之前剧目中配合得相当别扭的演员或私下里意识频率极其对立的演员彼此间很难配合（利己阵营与利他阵营）。

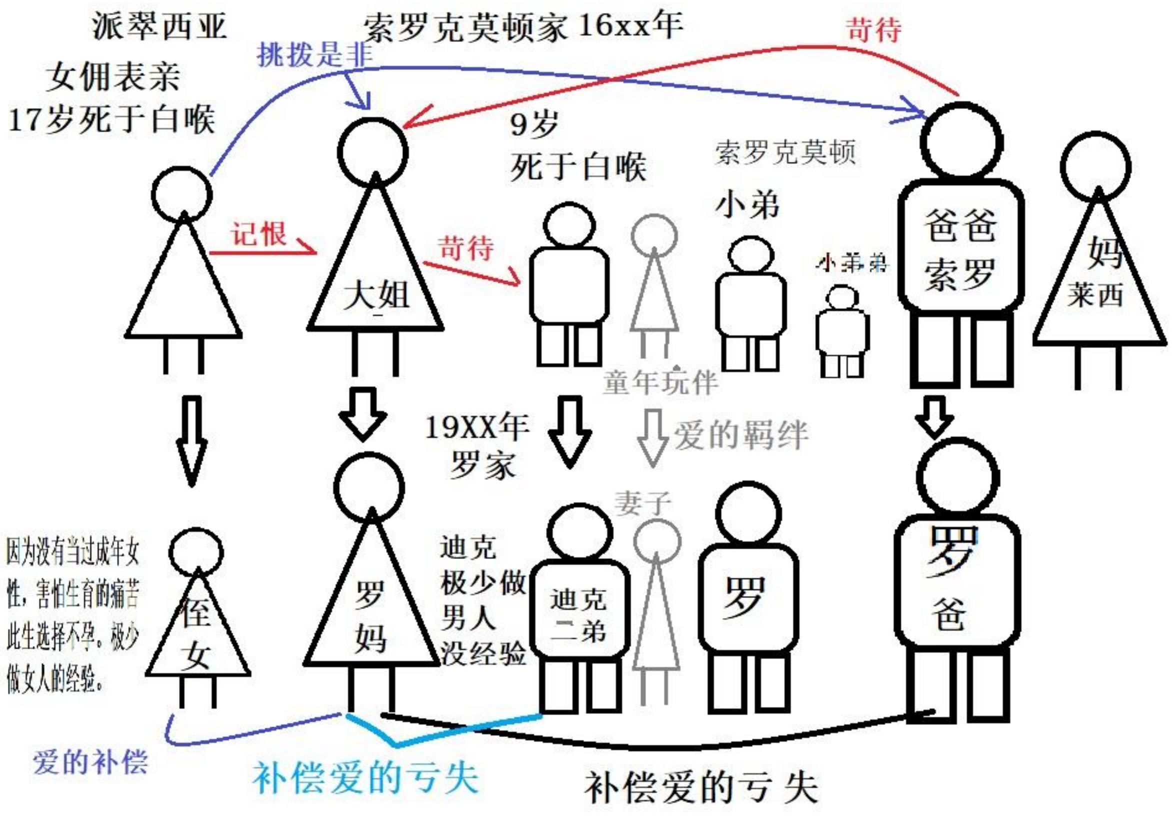
细雨社 www.xiyushe.org

愧疚感是“如果与不甘”这两大内在灵魂动力之一的“如果”，是如果的一个变形。我们在演绎某一角色时，在舞台上是有自由发挥的空间的。在固定的剧情和章节中，我们有选择利己与利他的可能性。坚持原则是利己的行为，因为这满足了自我的内在渴望与认知（什么是正确）。

在灵魂离开角色后，对自己一生中可以却没有行的善良，会感到羞愧。这羞愧带来如果，引发后续彼此的羁绊。

很多人知道生命不止是眼前的苟且，但总是被角色我所绑架，去首

先满足载具我与角色我的内在需求，而让灵魂承担懊悔。这些人在生命中活丢了自己。就好像珍的妈妈，一生中没有使用过自由意识，只是跟随着角色与载具肆意地宣泄着欲望和得失间的不满。



请善待你身边的每一个人，每一个人都在经历着他自己的不容易。爱无需什么豪言壮语，请不住相地去无条件地爱，哪怕他是你的仇敌，正在伤害着你。

第 22 节 被需要的感觉太好了

1964 年 2 月 4 日 星期二 晚 6:50 计划外

（本节是计划外课程。珍今天收到她出版商的一封信。我们也一直在谈论赛斯。晚饭后，她一个人在厨房时，想着今晚是否来一场“小小”的课程，随即收到了这句话：）

你们这是有多喜欢“自虐”啊？

（接着她又在想，王牌出版社（Ace Books）的那本 ESP 书能否卖得好时，又听到：）

我现在不能给你任何预测，怕的是你会无意识地扭曲这些信息，到时看起来像是我的错。

（当她到我的工作室告诉我这些时，又收到更多信息：）

细雨社 www.xiyushe.org

我喜欢生动的艺术。

（我笑了。但珍让我去拿纸和笔，于是课程就在我们的客厅进行。这是我们第一次没有使用通灵板。窗帘打开着，外面还亮着，我们能听到楼下和门外走廊里人们的谈话声，但似乎没有造成干扰。课程期间，我们没有观察到声音变化，只有珍的眼睛适度变暗。）

好吧，小山雀们，今晚看来是有点坐立不安了。我不一定赞成安排计划外的课程，主要是出于你们性格的原因，而不是我的。不过，你们今晚的热情让我实在难以拒绝——被人需要的感觉可真好。我不是在挖苦你们，真的。

至于我对“生动艺术”的评论，约瑟，我非常感谢你的解读。不过，虽然我很享受珍的小小表演，但那并不是我的意思。顺便提一句，

我很少主动“光临”你们这间小公寓，除非是你们用某种方式“邀请”我。而今晚，约瑟，你们简直就是在屋顶上喊我的名字，可以这么说。

个体对自我价值的评估源自两个方面：

“内在自我”对自我价值的认同程度与外在他人对自我价值的认同程度。

想要了明、秉持真实的自我价值，需要内外两个面向的巧妙平衡。

一个过度依赖与重视外在评估与认同的人，会失去自我而成为讨好型人格。这类人活得很累、很委屈，评估自我价值时完全依赖于是否被他人需要、被他人认可、被他人赞许。这一般是小时候被家长和教育体系的赏罚机制所扭曲了的人格。

细雨社 www.xiyushe.org

另一种较常见的是自我内在价值的过度膨胀与过度压抑。前者形成盲目的自傲，后者成为过度的谦卑。自我膨胀源于家长与外界持续给予超过实际的夸奖，而自我压抑则因为连续被打压贬低——老一代中国家长最擅长此道——中国人害怕因为自我的张扬而引来祸事。

被需要让自己感受到自我价值，何时回应、回应到什么程度、如何回应，成为了一门很具智慧的学问。掌握好这门学问真的很不容易。

（今晚早些时候，我们讨论了我是否真的有必要参与这些课。我在

想，为什么珍不能直接坐下来，用写的方式记录赛斯的信息，而是对着我口述。）

我提到“生动艺术”是和我们现在使用的交流方式有关。珍说得没错，她觉得我更喜欢对话，虽然我承认，这往往更像是我的独白。不过，这正是我说的“生动艺术”的意义所在。从情感内容的角度来说，自动书写几乎没有什么自发性——至少我是这么看的。

从接收者的角度上，自动书写与内在觉悟的独白其差异是显著的——书写中匮乏肢体语言和语气的顿挫，会让表达匮乏多维的表现力，就好像聆听诗朗诵与自己抄写一遍诗歌的差异。六十年代的自动书写与今天的自动书写还是有差异的，现在的自动书写用输入法，成文速度足够快，可以跟上脑海中意识流解压的速度，表达相对通畅连贯，就是错别字与语法错误多些。

尽管我没给你太多时间来插话，我还是很喜欢这种方式中的互动氛围，以及个性间的相互交流。信不信由你，你的评论不仅是受邀的，我甚至可以说是受欢迎的。如果鲁柏——还是我应该叫她珍——感到我过多地关注你而冷落了她，那也只是因为你可以随时开口作答。

这种交流方式非常适合我的性情。相信我，我可是会“耍脾气”的。不知怎的，至少对我来说，自动书写可能会变得像一种刻板的流程。它常常太单向了。而且，我也很喜欢你设法提出的问题，很多时候，它们能让我想到一些本来忘了提的东西。

从赛斯的角度上，他更喜欢授课时那种与学生互动的感觉。

一个演讲者、一个老师，在和台下的人沟通时，在发表自己的见

解、宣扬自己的讲解时，是渴望台下有一个憧憬的眼神始终跟随、有一个努力的学生奋笔疾书、有一个女孩花痴般地看着自己——这样被聚焦的互动感让临场发挥更流畅和充满动力。这远比走到学生的背后，拿起学生的手，把整个教案誊写到学生的笔记本上要有成就感。

这只是一个简短的课程。我不打算占用你们太多时间，不过我对王牌出版社的那封信很满意。珍说得对，你们已经把他们迷住了——为什么不呢？我的名字就在书里啊！

细雨社 www.xiyushe.org

无论如何，正如我之前提到的，你们两个人对这些课程都不可或缺。我们三个人之间，有很多共同之处——其实比你目前知道的还多。

（“赛斯，昨晚珍做了许多让人困惑的梦，她好像是在学习或教授有关生命解读的内容？”）

我可没试图在她睡梦中接近鲁柏。连我都不会这么大胆。毕竟，女性的睡眠可是私密又神圣的！看看吧，如果这句话只是写下来，而没有我设法通过鲁柏的声音加入一些生动、略带讽刺的语调，那该是多么干巴巴无趣！

不过无论如何，她的内在感官确实是完全敞开的。她睡前忘了“关上”它们。这些资料是从她自己的存有中传过来的。而且老实说，我昨

晚已经让你们熬夜太久了。

在修行中有一些看似繁琐而略显荒诞的仪轨，这些行为被后世认为是迷信的一部分。其实这只是多数人不自知其真实意而已。比如穿戴某些特定的装扮，使用某些特定的道具，这些服饰与道具其实没有任何真实的用处，都是伪装而已。但在使用这些道具和服饰的过程中，演员更容易让自己从日常的状态中脱离出来，进入自我心理暗示的人格状态，并相对稳定在那个恍惚的状态里。

很多练习过各种功法的朋友都知道练功后要收功——老师傅说“练功不收功，功夫一场空”，为什么要收功呢？

我们的身体就好像一部智能手机一样，内藏各种神奇的能力，但因为安全性的考量，一般都是默认为飞行模式的。在你知道自己可以使用内在感官与天地相连后，就好像开启了 2G 到 5G 的信号接收格式，传输的流畅度与准确率、可传输的文件大小，与自身载具的基因传承和自身乙太体的流畅程度成正相关。

细雨社 www.xiyushe.org

开启手机的多种潜在功能后，经过一段时间的熟悉和练习，你可显示出与众不同的能力。虽然其实其它人也都有这些能力，但多数人不知道如何应用，也是白搭。

在开始应用这些能力后，你的 WiFi、5G、蓝牙、GPS 和各种后台应用都处于激活的状态。如果你因为好奇打开了这个潘多拉盒

子又不知道怎么关上，会导致自己内在的生命力快速地流逝，同时各种不同维度的资讯、影像、声音交织在你的四周，带来极大的困扰。

我知道很多人在修行灵性后极力地渴望接触与尝试展现异能，但说真的，如果你身边没有高人上师的陪伴，在自己知见成熟前最好不要贸然展开这些东西。好奇害死猫，这就是为什么赛斯很生气珍与罗私自在他背后做各种小实验。因为这些问题一旦引发出来，任何普通的医生或救助手段都毫无作用。

这只是一场短暂的、私人的小课。我对书面文字的信任，从来都不到口头语言的一半——在你们的层面上，这两者其实都挺难信任的。要是你尝试用自动书写之类的方法，我估计自己很难轻松做自己。我倒不介意透过鲁柏的嘴来说话，不知怎的，词语的声音总是令人愉快的。但看到自己被转化成一页纸上的黑白文字，就觉得太无趣了。而我一向热衷于交谈——这是所有艺术中最生动活泼的艺术之一。当然，我现在说的是“社会艺术”，亲爱的约瑟。我已经看到你在心里大喊抗议了。别担心，我并不是说交谈和绘画可以相提并论。

（“我不是这个意思。”）

这是一次非常愉快的小课，换个方式的确挺有意思的。老天，鲁柏，快去找根火柴吧！你就这么吊着，真的让人捉急。她到底是要点烟还是不要点烟啊？快找一根火柴吧！

（我从工作室拿了一根火柴给珍。）

确实，约瑟通过内在视象接收了不少资料。在过去，他差不多是无

细雨社 www.xiyushe.org

意识地把这些资料转化为新的伪装模式，换句话说，转化成了一幅画，却根本没意识到自己已经接收到视象。约瑟，你可以学着使用其他的内在感官，我会告诉你更多关于它们的信息。

绘画的过程也是无意识书写的一种变形，而且往往比文字更具表达力和视觉冲击力。

这图片来自一位年轻的很有艺术天赋的女孩，她把其内在的所见显化给我们的外在感官，成为集体实相中的一部分。表达很多语言和词汇无法精准体现的多维内容，绘画是一种绝佳的手段。当然这绘画的手法与过程不能被学院派的技法理论绑架而扭曲。

由于鲁柏擅长文字表达，所以我通过这种方式与他交流是很容易的。也就是说，鲁柏会自动将我传递的内在资料，转化为连贯、一致且准确可靠的伪装模式——也就是文字。我要强调的是，我给出的资料本质上并不是声音。鲁柏的转译过程是自动且瞬间完成的，这一

过程通过心智、内在感官和头脑的内部运作进行。

很多人很好奇接收到高我或灵体的信息时是一种怎样的感觉，是怎样的一个过程。

我来形容一下我的觉受，有可能别人与我不同。那就好像是你突然有了一个念头，就好像你突然觉得口渴了，或想上厕所了，那是一种内在的觉知从那里突然冒了出来。就好像一个念头，这时如果把自己的关注点放在这个念头上，你会知道这个念头大概是什么事；你可以抉择是攀援这个念头，或是无视它；它有可能就这样擦肩而过，也有可能一再反复出现。

就好像你心心念念想要买一身漂亮的裙子，一时又没时间或财力。裙子就成为了一个念头，你想它的时候，它就会开始展开——那家商店什么样子，当时服务员或闺蜜怎么夸你穿上它好看，试衣间里自己看着镜子摆出各种姿势多么地美，如果穿着它去参加晚宴走过大厅时，多少男人会侧目、女人会嫉妒……

细雨社 www.xiyushe.org

思想在这一个念头上展开，画面、声音、形态、时间在此刻形成，构建出内在世界。这时你可以把这场面画出来、写出来，这就是内在资讯的传递。

这不就是自己在瞎想吗？这谁不会啊！确实，内在意识信息的传递与自己在那里意淫都是内在感官的作为，都是自我潜意识通道

里的产物。所以它俩真的很类似。所以我拿你能有的经验给你讲解你没有的经验。两者雷同点很多，但有一个本质的差距，那就是内在高维资讯里很少掺杂利己的欲望，也没有对他人的责备。这里的利己是指载具角色我的利益和欲望。高维没有内在恐惧，也不会反复掂量；它们知道结果，所以没有犹豫。

我们在连接时最经常“听”到的是滞留灵的思绪。不过滞留灵一般都认知肤浅，内在二元对立的认知，是非心重，爱恨情仇观点分明，鼓励受体去追寻名利或捍卫名利。

Y2-2-22.2

对于你来说，约瑟，要将这些资料转化出来就困难多了。尽管鲁柏就在这里，而你对内在的视觉资料也非常敏感，但通过这种方式得到的画面经常需要进一步的解释和转译。而鲁柏的能力恰恰沿着这些交流的最简单路径展开。也就是说，因为你们各自独特的人格倾向，你们分别发展了擅长的能力。

细雨社 www.xiyushe.org

随着你们对其他内在感官的了解加深，你们现在会进一步发展这些能力。问题不仅在于通过内在感官以不失真、连贯的方式接收资料，还在于将这些资料转化为你们熟悉的特定伪装模式，这也是一项重要的挑战。

每个人在灵修的过程中自身的能力侧重面是不同的：有些人出体很容易，有些人善于遥视、觉知，有些人则容易看见和听见滞留灵们的话语（不过鬼语者很容易被它们同频了认知格局），有些人能写，有些人能画，有些人善医，医心病、医身病。

发觉自己的特长，而不要强行去追求自己不擅长的领域。作为一个人格片段的我们，各自有自己的发展领域。我们谁都不用做成一个全才，因为自我是一个群体，群体中每一个面向都有一个专门的我在努力精进着。重复地发展同一领域面向很浪费时间。

我为鲁柏需要付出这么多的声音工作感到抱歉，也为约瑟需要进行这么多手写工作感到抱歉。我确实会顺着你们各自的才能，在需要时有效利用，并帮助你们开发那些闲置和潜藏的能力。

（“你觉得我尝试一下木雕怎么样，比如说？”）

木雕就是用木头做的雕刻作品。我不太明白这个问题的意思。

（“我是想尝试用一种不同的方式、不同的媒介来表达自己。”）

细雨社 www.xiyushe.org

你是想把内在资料转化成木雕的形式吗？

（“是的。”）

你当然可以试试。没什么损失，也许还能收获不少。

（“好吧，假设我试着用木头刻一个你的肖像。我能通过内在感官得到你的形象吗？这个形象能传递过来吗？”）

如果你去寻找它，是可以的。当然，试试看可能会很有趣。

（“我知道我可以通过绘画来尝试描绘一个形象。我只是想换一种方式做类似的事情。”）

我曾经提到过，相比绘画、音乐或诗歌，我发现雕塑是一种更具禁锢性的艺术形式。在这里我想解释一下我的理由。

你需要从一个与通常讨论这类艺术相反的角度来看待这个问题。我相信，人们通常认为，一门艺术如果能吸引更多的外在感官，其力量会更大。也就是说，你可能会认为雕像因为存在于空间中，具有深度、宽度和周长，所以看起来非常逼真。换句话说，你可以看到它、触摸到它，甚至感觉到它。

但你必须记住，外在感官是对伪装模式的反应。雕像实际上比一幅画、一段音乐或一首诗更能禁锢生命力，因为它对你的束缚更多。我刚才是想把这个问题说清楚。

我就不再多耽误你们的时间了，免得你们明天对我感到不耐烦。不管怎样，我都不希望让自己变得令人厌烦。

（“不会的。”）

随你们决定吧，可以短暂休息一下，也可以结束课程。你看，我确实给了你们选择的权利。

细雨社 www.xiyushe.org

左右两个作品你更欣赏哪个呢？越具象的越符合我们对美的认知，但对于发散性思维，多重表达也更加地被束缚。逼真地还原与似是而非的多元是彼此冲突的，这让自我的内在表达失去了发挥的空间，还原伪装只是对伪装的又一次显现而已。似是而非的模棱

两可，在不二中更贴近真相的本质。

（7:30 休息。我向珍描述了我今天早些时候进行的一个实验。在我们的客厅中间，我注视着各种物体，比如一个花瓶、墙上的一幅画、一盆植物等等。我试图让自己的“心眼”绕着这些物体游走，想象自己看到了它们的另一面。

同样，昨晚我站在窗前，望着核桃街桥的对岸。我想象着自己走过这座桥，感受脚下的木质地板。我试着“走到”远处的信号灯下，然后继续“走”在街上。我努力将两旁的房屋和树木的感受包含进来，像在路过时用手触摸它们一样地去感知。珍在 7:30 恢复传述。）

你昨天的练习，约瑟，是一次内在感官的尝试。这种练习非常值得反复进行。

细雨社 www.xiyushe.org

你是否摸过埃菲尔铁塔上的大钉子，摩擦过金字塔的巨石，在尼亚加拉大瀑布下滑游艇，在月球上跳高，在长城上奔跑，在墨西哥观看辣妹的狂欢，在亚马逊雨林中探险……这些看似遥远的旅行，其实都可以在意识中无比真实地达成。当你很认真地做这些训练时，你的内在感官与内在世界就会被自己强化，声音、颜色、信息流、时间的把握度、触感、味觉、嗅觉等等内在感官会得到空前的提高。

这看似可笑的空想之旅，其实远比你实际的旅行要让你的灵魂受益。当你可以熟练地进行这样的思想旅游，而旅途中可以充分地使用自己的多种内在感官，那你就能利用潜意识作为桥梁，去探

索古今与未来的各种版本的实相，而小我逻辑的扭曲和外在世界的伪装欺诈则越来越少。

这里最难的一点就是让自己的小我头脑闭嘴，它会尝试不断地提出自我质疑，非常不高兴你绕过载具而直面自己的内心世界。小我载具与内在灵魂很多时候犹如彼此不喜欢又必须共同生活的婆媳，把心智夹在中间，左右为难。

我确实打算对所有的内在感官进行详细讲解，但今晚不适合。

鲁柏也可以尝试发展她的内在视象能力。她在这方面还很生疏，就像你远不如她擅长将内在信息转化为声音模式一样。她需要多加练习，而你对内在视觉信息的敏感性则更高。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你们家有个壁炉就好了，是不是？

（“是啊，我父母家有一个，我们一直很羡慕。”）

关于鲁柏的家庭背景，我会讲很多，不管她喜不喜欢。我见过鲁柏的外公，他说，在上一世，他最喜欢的孙女是个“好孩子”。

（“你是个好孩子”是珍的外公对她的最高评价。他在 1948 年 3 月去世，那时珍 19 岁。）

约瑟，我一直在努力给你整理这边的资料，但要同时处理你们双方的亲属信息确实很耗时间和精力。即便对我来说不难，信息量也是巨大的。尽管我能“一眼看透”，但无法用这种方式直接传递给你，而这正是挑战所在。

不过，有一天，我们可以来一场轻松的小聚会。如果你们两个表现

得好，比如借一台录音机，或者干脆不记笔记，我们可以享受一次非正式的交流。当然，绝对不会像丹麦那次一样……

至于丹麦的事情，总有一天我会细讲，约瑟，你这个老家伙。

（我笑了：“我都等不及了。”）

哦，是的，你完全可以等。

（“一定很不错。”）

你们两个真有趣。我不会让你们用自动书写，不是说我不能。如果我自己说我的散文很棒，连鲁柏都得嫉妒地点头同意，但那完全不是同一回事。我希望你们别碰这点，否则会太伤感情了。

我将你们的过去，也就是前一世的信息，留给将来的课程。到时候，我一定会好好与你们一起玩得尽兴。而这不仅仅是关于我们的聚会，我还有更多承诺等着你们。

细雨社 www.xiyushe.org

（“看来我们得买个录音机了。”）

有太多可以聊的话题了。我可以滔滔不绝地讲上几个小时，但你可能会“逮住我”。顺便说一句，约瑟，我并没有更偏爱鲁柏，也没有更喜欢你。我希望这不会让你感到受伤。

（“不会的。”）

我也没那么笨。我同样喜欢你们俩。调侃你实在是太有趣了。我总是这样，而你也总是回敬我。

（“我们俩都会吗？”）

以这种方式戏弄鲁柏可不太明智，因为他可能会把你十年前随口说的一句话记在心里，然后在你不注意时“给你来一下”。当然不是真

的拿石头砸你，你明白我的意思。有些人格特质是永远不会改变的。

好了，我的山雀们，现在晚安。如果你愿意，我可以从明天的课程中减去一个小时，但我希望你们别太小气。

（“不会的。”）

顺便说一句，约瑟，去年你生病时，虽然你可能没有意识到，但你确实呼唤过我。而鲁柏呢，他可真是急得不得了！他守着你，像只老母鸡守着蛋一样。

（“太有趣了，我喜欢这样。”）

好吧，我想我该说晚安了。我真是很同情你的手指，约瑟。

（“它们不会掉下来的，你知道的。”）

如果它们真掉了，那就捡起来吧！我并不介意课程进行多久，但我可不想因为疲劳或失眠被怪罪。不过我得提醒你，任何非计划的小课都只是例外，而不是常规。好事太多嘛，有时候会适得其反——哈哈。

细雨社 www.xiyushe.org

所以，如果你愿意，现在就休息，或者说晚安，随你们的意。

（7:55 结束。“每隔一段时间，”珍说，“赛斯变得温情而感性，总是让我感到意外。我从来不知道该如何回应。他确实会触动你内心的某些东西。”我看得出，即使才过了一个小时，珍也有些疲惫了。我大声对赛斯说了晚安，结束了这次课程。珍没有表现出任何声音或手部现象，也没有任何课前的紧张感。课程结束后，她小睡了一会儿，因为晚上我们有客人要来。）

今天这一节是三个老友在一起的闲聊，没有太多的知识点。不过从这些零散的话语中我们可以看出，赛斯与鲁柏和约瑟累世间的

相互羁绊有多深。相信赛斯有肉身的时候曾经绝对也是一个很好的作家，这让我好奇在今后的某篇文字里，他是否会说出自己曾经的某些存世作品。

Y2《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

第二册（15-22 节）

结束

细雨社 www.xiyushe.org

下册预告：

Y2-3《已知的实相 II》（共七册）第三册（23-32）

自我的价值要有一个发自内心的自我评价，这对自我实力、能力、智慧、德行的评估需要是稳定而中正的——过高的自我认知会带来德不配位的隐患，而引发大麻烦；但过于自谦又让自己过于卑微，无法显现才华。

外人给予的评价是自我价值的矫正，但绝对不是唯一真理。过于依赖外在评估的人会失去自我，而毫不在意外界评估的人又恐失去中正。

在自动书写与即兴演讲中，赛斯更喜欢后者。因为语气、表情、顿挫的把握带着线性文字无法表达的艺术气息，而互动的过程让内容生动，更具感染性。

说到艺术，赛斯认为那些充满遐想空间、富有模糊界限的表达方式，可以让不同的欣赏者按照自己当下的状态解读出与自我认知匹配的感受来，这样模糊的表达反而更具艺术的张力，让意识有了恣意游荡的空间。

今天是第 23 节。23 是一个从量变到质变的数字，我相信能看到这里的读者都是只差临门一脚的毕业季考生。那么在这一节里，或许你能找到自己的志愿所在。

——摘自 Y2-3-23 第三册第 23 节前情摘要

细雨社 www.xiyushe.org

常见问题

1. 细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料均为无偿提供，包括文字版电子书和音视频版本，参见下页的细雨社出版体系与正版资料访问入口。这些均由细雨社发行方直接维护，是最全、最新、最准确的细雨资料源头版本。

2. 现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年问世开始一直在累积并每日增加中，目前已出版十几个系列，书写近百册、一千多万字，更多内容将陆续出版。详见各册书尾的出版一览表和细雨社主站《细雨资料丛书系列简介》。

3. 细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的深度心灵自学课件。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始的出版结构总览中，都有适用于当册的细雨资料建议学习顺序图，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社主站《细雨资料导读》。

每部/册书均有唯一代码，书内各章节处有红色编码，可用于在细雨社主站文字版电子书和各授权音视频平台的快捷搜索。

4. 关于细雨社？

细雨社是非营利志愿者公益群体，于 2020 年 8 月成立，经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、发行和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。2023 年 8 月更名为“细雨社”，自 2025 年 11 月起，细雨社仅专注于出版发行及权利管理工作。

细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，无开班授课拜师崇拜等。请注意识别。Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

5. 更多问题？

更多详情请访问细雨社主站 xiyushe.org 查阅《细雨资料导读》等相关文件。

细雨资料主要获取与下载渠道
Publication Access & Authentic Editions

细雨社出版体系与正版资料访问入口 (Publication Network & Authentic Editions):

- 细雨社主站：xiyushe.org — 细雨资料电子书库（免费下载最新电子书）
- 导航网站： xiyu.love — 有声书、视频与多平台导航
- 出版档案库：archive.org/details/@xiyushe — 全球同步发布与永久保存

细雨社出版体系授权的多媒体发行平台 (Publication-Authorized Audio & Video Editions):

YouTube： 细雨社 | 细雨资料 喜马拉雅： 海轮海轮

微信视频号： 细雨社 哔哩哔哩： 海轮海轮

YouTube	微信视频号	喜马拉雅	哔哩哔哩
细雨社 | 细雨资料	细雨社	海轮海轮	海轮海轮

提示：新书首发信息及变动内容，请以细雨社主站和导航站的公告为准。

更多平台请访问导航站 xiyu.love

细雨著作出版总览和代码对照表（2025 年 12 月版）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
系列代码	（单行本）	YM	《隐秘的医案》	已出版
	（单行本）	SY	《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）	已出版
	（单行本）	YS	《意识能量探索》	待再版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例集锦	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》专题长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》随笔小品	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》细雨问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1X	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）（Y1X 为仅细雨解读、无赛斯原文版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1X-1、Y1-1）（细雨社译本）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1X-2、Y1-2）（细雨社译本）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1X-3、Y1-3）（细雨社译本）	已出版
		Y1X-4	第四册 705-715（当前为Y1X-4，Y1-4 即将出版）	已出版
		Y1X-5	第五册 716-726（当前为Y1X-5，Y1-5 即将出版）	已出版
		Y1X-6	第六册 727-744（当前为Y1X-6，Y1-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨早期课译本现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22（细雨社译本）	已出版
		Y2-3	第三册 23-32（细雨社译本）	已出版
		Y2-4	第四册 33-42（细雨社译本）	已出版
		Y2-5	第五册 43-51（细雨社译本）	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨早期课译本现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨早期课译本现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨早期课译本现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨早期课译本现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	已出版
		Y6-2	第二册 249-259	已出版
		Y6-3	第三册 260-270	已出版
		Y6-4	第四册 271-280	已出版
Y7	Y7-自我预言的实现（细雨早期课译本现代汉语版 281-333）			
	《已知的实相VII》	Y7-1	第一册 281-289	已出版
		Y7-2	第二册 290-300	即将出版
		Y7-3	第三册 301-310	即将出版
		Y7-4	第四册 311-320	即将出版
		Y7-5	第五册 321-333	即将出版
Y8	Y8-主意识人格大赛斯开讲（细雨早期课译本现代汉语版 334-421）			
	《已知的实相VIII》	Y8-1	第一册 334-354	即将出版
		Y8-2	第二册 355-373	即将出版
		Y8-3	第三册 374-392	即将出版
		Y8-4	第四册 393-405	即将出版
		Y8-5	第五册 406-421	即将出版
Y9	Y9-最后的忠告与建言（细雨早期课译本现代汉语版 422-510）			
	《已知的实相IX》	Y9-1	第一册	即将出版
		Y9-2	第二册	即将出版
		Y9-3	第三册	即将出版
		Y9-4	第四册	即将出版
		Y9-5	第五册	即将出版
		Y9-6	第六册	即将出版

JY	细雨早期课译本现代汉语版 《已知的实相》系列各部精华要素			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	已出版
		JY7	《已知的实相VII》281-333	即将出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7-1	第七部《融会贯通》（共六册）第一册：178-203	已出版
		X7-2	第七部《融会贯通》第二册：204-231	已出版
		X7-3	第七部《融会贯通》第三册：232-255	已出版
		X7-4	第七部《融会贯通》第四册：256-275	已出版
		X7-5	第七部《融会贯通》第五册(深空篇·上)：276-301	已出版
		X7-6	第七部《融会贯通》第六册(深空篇·中)：302-319	已出版
		X7-7	第七部《融会贯通》第七册(深空篇·下)：320-334	已出版
		X8-1	第八部《浪子之心》上篇	即将出版
		X8-2	第八部《浪子之心》下篇	即将出版
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

推荐阅读：

S《思想的阶梯》第一季、第二季

《思想的阶梯》是细雨基于大家的日常问题写成的专题散文或问答集，每季各四册，第一季包括：

第一册《自我认知与意识连通高维》专题长文系列;

第二册《自我认知的百宝箱》 杂文随笔系列;

第三册《知道 vs 问道》细雨问答集锦；

第四册《世上练 致良知》案例集，是读者学习实践中的领悟分享和细雨点评。

前两季的八册分布在“细雨资料建议学习顺序”的基础一阶和基础二阶不同位置，和其他书交错搭出逐层递进的认知阶梯，建议从第一季第三册《知道 vs 问道》开始，循序渐进，打好基础。

写出来的时间其实不重要，只有当自己准备好的那一刻，这知见才会被安排浮现出来给你看。

就好像我们现在做的这些视频与文字当下鲜有问津，当它们流传了下来，日后若有人到了这个次第，自然就能被引导着来接受必要的教诲，成为可以显化的资粮。

我们在打造一个阶梯，一个成体系、有系统、去宗教迷信的灵性认知阶梯，在无形无声中滋养出新时代认知的沃土。

——细雨

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 II》：

用非线性视角剖析赛斯都说了些什么

（第 1-72 节，共七册）

第二册（15-22）

本册代码：Y2-2

The Known Reality II:

Analyzing What Seth Really Said from a Nonlinear Perspective (Vol. 2/7)

初稿完成：2021 年 12 月 4 日
首次发布：2022 年 2 月 2 日
第一版：2022 年 2 月 28 日
本版本号：v2.2.1（2025-11-29）

©2025 · 细雨（Xiyu）· 著作权所有。*All rights reserved.*

出版发行：细雨社（*Xiyushe*）

依 CC BY-NC-ND 4.0 国际许可协议发布。
Licensed under the Creative Commons BY-NC-ND 4.0 International License.

ISBN: 978-1-923577-48-0 (PDF 简体中文电子版)

本书可在细雨社主站免费下载：www.xiyushe.org

本书由作者细雨独家授权细雨社（*Xiyushe*），在全球范围内享有本作品的编辑、出版、发行、衍生品制作及相关权利管理。细雨社亦可以自身名义进行授权与维权。

欢迎在非营利、保持原貌的前提下自由传播，但请遵守以下规范：

- 可全文转载、引用或分享；
- 须注明出处，并使用最新版；
- 为避免误解与扭曲，不得断章取义、擅自改序或增删内容；
- 不得用于任何商业用途，包括但不限于：付费下载、出版发行、培训推广、广告植入等；
- 本作品亦禁止用于人工智能训练、语音合成、语言模型建立或其他机器学习相关用途。

细雨社保留依法追究相关法律责任的权利。

感谢阅读与传阅，愿细雨温润你的心灵。如有疑问，请参见相关网站或联系细雨社编辑部。

出版体系入口：xiyushe.org | xiyu.love | archive.org/details/@xiyushe